Cultiver l'estime de soi

RÉF | 8105

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Comprendre la manière dont se construit l'image de soi Mieux se connaitre pour mieux s'apprécier Redonner sens à son parcours personnel et professionnel Faire progresser son estime de soi

Programme

Découvrir les composantes de l'estime de soi : amour de soi, image de soi, confiance en soi

Reconnaitre les comportements qui ne la soutiennent pas

Identifier ses croyances et injonctions limitantes

Développer la conscience de la force de son parcours de vie :

en faisant émerger ses compétences, qualités et cadeaux reçus de la vie,

en dédramatisant les échecs.

Élaborer des pistes personnelles pour renforcer son sentiment de sécurité intérieure

Méthodologie: Flashes théoriques ; réflexion personnelle ; partage et échange entre les participants ;

techniques créatives ou corporelles (écriture de soi, dessin, contes...)

Type de formation

Institutionnel

ORGANISATION

Durée

2 jours

Horaire

en journée 9h - 16h30

Début 30 novembre et 07 décembre 2023

Coût 370 € la session - Coût réduit : 0 -

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs Pour les particuliers avec activité professionnelle ou les entreprises souhaitant former leur personnel.

Remarques Toute personne qui souhaite restaurer une estime de soi défaillante et qui est prête pour un voyage à l'intérieur de soi.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Contactez l'organisme
entreprises@bruxellesformation.brussels

Organisme

Bruxelles Formation - BF entreprises
Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50
http://www.bruxellesformation.be

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation