

# Développer l'estime de soi

RÉF | 8105

## OBJECTIF ET CONTENU

### Programme

#### Objectif:

Comprendre la manière dont se construit l'image de soi

Mieux se connaître pour mieux s'apprécier

Redonner sens à son parcours personnel et professionnel

Faire progresser son estime de soi

Public: Toute personne qui souhaite restaurer une estime de soi défaillante et qui est prête pour un voyage à

l'intérieur de soi.

#### Prérequis:

aucun

#### Programme:

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

Reconnaître 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...)

Durée: 2 jours

**Type de formation** [Bruxelles Formation - Contrat de formation pour chercheur d'emploi reconnu par Bruxelles Formation](#)

## ORGANISATION

**Durée** 2 jours

**Horaire** en journée 9h - 16h30

**Coût** 360 € la session - Coût réduit 0 -

## CONDITION D'ADMISSION

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

## EN PRATIQUE

**Pour s'informer et  
postuler**

Prenez contact par téléphone ou par courriel à  
entreprises@bruxellesformation.be.

**Organisme**

**Bruxelles Formation - BF entreprises**

Rue de Stalle 67  
1180 Uccle  
Tél: 02 371 73 50  
<http://www.bruxellesformation.be>