

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 [Institutionnel](#)

ORGANISATION

Durée 2 jours

Horaire en journée 9h - 16h30

Début Les 13/06 + 20/06/2022

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>