



## Confiance en soi

### Ce que l'atelier vous apporte

*Apprendre à développer la confiance en soi, pour l'utiliser comme un moteur dans sa réalisation professionnelle et personnelle.*

Vous apprendrez à identifier vos limites, vos peurs, vos blocages et vous vivrez l'expérience de les dépasser. Si vous avez de la difficulté à avoir l'énergie nécessaire et le courage d'oser, d'aller toujours plus loin, d'entreprendre et de créer le genre de vie que vous voulez, vous apprendrez à l'aide d'exercices concrets et de mises en situation à développer votre confiance en vous.

*Cet atelier vous aidera à obtenir la confiance nécessaire pour parvenir à atteindre vos buts et à réaliser vos rêves.*

### Les bénéfices concrets pour vous

En développant sa capacité à aller de l'avant sans se juger, il devient plus facile d'atteindre ses objectifs. Une personne plus confiante fait face plus facilement aux changements. Une meilleure confiance en soi permet de prendre sa place et de mieux gérer sa vie.

### Contenu

- Savoir faire la différence entre « se faire confiance » et « avoir confiance en soi »
- Savoir faire le lien entre l'image de soi, l'estime de soi et la confiance en soi
- Apprendre à s'affirmer sans avoir peur
- Ce qui affecte la confiance en soi
- Différencier le courage, l'orgueil, la timidité et la confiance
- Découvrir les causes de la gêne et de la timidité
- Découvrir son potentiel par le biais de différents exercices
- Apprendre à identifier ses limites et ses peurs et vivre l'expérience de les dépasser
- Connaître les comportements qui découlent de la confiance en soi.

*En complément des apports théoriques et didactiques, de nombreux exercices concrets et des mises en situation permettent d'apprendre à développer réellement la confiance en soi.*

### Profil du participant

Toute personne ayant de la difficulté à aller de l'avant, à prendre sa place et à s'affirmer. Ou encore les personnes timides, manquant de confiance en eux.

### Objectifs

- ✓ Être capable de se révéler et d'être soi-même
- ✓ Améliorer l'estime de soi et des autres
- ✓ Développer ses capacités et s'épanouir
- ✓ Mobiliser son potentiel tout en se respectant.

Déductible  
d'impôt si  
vous  
demeurez  
au Canada

**Durée** : 2 jours de 9h00 à 17h30

**Prix** : 325\$/325€. Plusieurs [rabais disponibles](#). Informez-vous.

**Date** : Référez-vous au **Bulletin** d'Écoute ton corps ou au **Calendrier** des ateliers sur Internet.

**Inscription** : Un acompte de 40\$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, communiquez avec nous ou un de nos organisateurs (voir Bulletin d'Écoute ton corps) ou visitez la page **Inscription** sur Internet.