

[retour](#)

Public

Toute personne qui souhaite développer et renforcer la confiance et l'estime de soi

Durée

2 journées

Formateurs

Infirmière d'Education Thérapeutique, formée à la pleine conscience et à l'hypnose, diététicienne, infirmier formé à la pleine conscience, sophrologue

Dates

12 et 13 septembre 2022

Tarif

435 €

[Contactez-nous](#)

03 20 16 03 60

Partager cette formation



Développer la confiance et l'estime de soi

Objectifs

- Prendre conscience de ses freins et faire émerger ses propres ressources et capacités
- Développer une attitude positive au quotidien
- Gagner en estime et confiance en soi pour développer l'affirmation de soi
- Expérimenter des exercices de la pleine conscience et la sophrologie

Programme

- Initiation à la sophrologie
- Estime de soi et confiance en soi : de quoi parle-t-on ?
- Apprendre à reconnaître ses qualités et compétences
- Importance de l'ancrage
- Image de soi/regard de l'autre
- Développer une attitude positive envers soi-même
- Apprendre à exprimer son ressenti sans agressivité
- Séance de relaxation
- Sortir des pensées automatiques avec la pleine conscience : de la théorie à la pratique
- Prendre soin de soi : quels sont mes besoins ?
- Apprendre à développer la bienveillance et l'auto-compassion
- Se reconnecter à ses valeurs
- Comment alimenter l'estime de soi et renforcer la confiance ?