

Durée : 3 jour(s)

## Objectifs

Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi  
Augmenter sa confiance en soi. Renforcer son potentiel

## Pré-requis

Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi et son aisance relationnelle  
Ne nécessite pas de pré-requis spécifique

## Plan de cours

1. S'approprier les mécanismes de l'estime de soi  
Définir estime de soi et confiance en soi  
Faire le point pour soi-même
2. Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi  
S'impliquer dans la relation à soi-même  
Développer une position juste par rapport aux autres  
Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
3. Muscler sa confiance en soi  
Muscler son attitude pour acquérir davantage de confiance  
Reconnaître ses propres qualités et celles des autres
4. Connaître sa propre photographie assertive  
Se connaître avec l'autodiagnostic  
Définir l'assertivité ou affirmation de soi  
Sortir des comportements limitants  
Les « jeux » relationnels : Sauveur / Victime / Persécuteur
5. Se servir de son ressenti  
Comprendre le mécanisme émotionnel et son intérêt vital  
Accepter ses émotions  
Communiquer en utilisant ses émotions  
Surmonter son émotivité