



# Programme

## «Confiance & Estime de soi»

Ce programme progressif de 5 à 8 séances individuelles d'1h30 sur 1 à 4 mois vise à renforcer durablement votre confiance en soi et votre affirmation personnelle. Il vous permet de développer un leadership en sein, une posture affirmée et un impact renforcé.

- **Objectifs** : Identifier et déconstruire les croyances limitantes, renforcer l'affirmation de soi à travers la posture, la communication et les relations saines, construire un plan personnalisé d'ancrage durable pour consolider la confiance et développer un leadership serein.
- **Bénéfices** : Une confiance en soi durable qui se manifeste dans toutes les sphères de la vie, une posture affirmée et authentique, facilitant une communication claire et respectueuse, un leadership serein et impactant, capable de relever les défis avec assurance et équilibre.

### Séance 1 : Diagnostic confiance et estime de soi

**Objectifs** : Évaluez votre niveau actuel de confiance et d'estime, identifiez les croyances limitantes qui vous freinent.

**Avantages** : Prise de conscience claire de votre état de départ, détection précise de vos freins personnels.

### Séance 2 : Déconstruction des croyances limitantes

**Objectifs** : Comprendre l'origine de vos croyances négatives, Commencez à les transformer pour libérer votre potentiel.

**Avantages** : Amorce de changement structurel dans votre façon de penser, renforcement de la dynamique positive.

### Séance 3 : Affirmation de soi et posture

**Objectifs** : Gagner en capacité à exprimer vos besoins et limites, Développer une communication assertive et apaisée.

**Avantages** : Affirmation authentique avec confiance, Meilleure gestion des relations personnelles et professionnelles.

### Séance 4 : Renforcement de l'image personnelle

**Objectifs** : Améliorer la perception de vous-même et même votre impact non verbal.

**Avantages** : Image renforcée et cohérente, impact positif amplifié.

## Séance 5 : Plan d'ancrage et croissance

**Objectifs** : Construire un plan personnalisé de maintien et de renforcement de la confiance.

**Avantages** : Autonomie dans la gestion de la confiance, perspectives plus claires pour l'avenir.

## Séance 6 (optionnelle): Gestion émotionnelle et résilience

**Objectifs** : Apprendre à réguler efficacement ses émotions et développer la résilience.

**Avantages** : Meilleure gestion du stress et des émotions, stabilité émotionnelle renforcée.

## Séance 7 (optionnelle): Développement des relations affirmées

**Objectifs** : Savoir formuler ses besoins et attentes dans ses relations.

**Avantages** : Relations plus saines et authentiques, communication plus fluide et respectueuse.

## Séance 8 (optionnelle): Plan d'ancrage et croissance durable

**Objectifs** : Consolider pleinement les acquis du parcours, Mettre en place un plan personnalisé pour maintenir et renforcer la confiance et l'affirmation au quotidien, Préparer la pérennisation des changements et gérer les futurs défis avec sérénité.

**Bénéfices et avantages** : Capacité à maintenir un niveau stable et élevé de confiance et d'affirmation, Autonomie renforcée dans la gestion des émotions et des situations difficiles, Mise en place de repères concrets pour détecter le moindre signe de doute et y réagir efficacement, Développement d'une posture résiliente, sereine et ouverte au changement permanent.

## Conclusion

Ce parcours progressif vous permet de renforcer durablement la confiance et l'affirmation, clés d'un leadership serein et impactant.

