



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 06 avril 2023



DURÉE : 02:00

PROFILS : Consultante-coach et formatrice

PRE REQUIS :

Aucun, juste votre volonté d'apprendre !

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7AD1411

Prix : **100.00 €**

## DESCRIPTION

Peurs, gêne, honte, déception, regard des autres...

Voilà? quelques conse?quences du manque de confiance en soi.

On va appliquer 5 moyens de booster votre confiance en vous pour qu'ils deviennent vos armes dans les situations qui vous stressent ou vous font peur.

- 1- Transformer vos pensées : redonner aux pensées leur fonction, réduire leur impact pour ne plus les laisser vous bloquer
- 2- Déployer vos forces personnelles : les reconnaître et savoir comment les utiliser
- 3-Affronter vos peurs : passer à l'action, apprentissage de vos erreurs, logique des possibles,
- 4-Visualiser votre re?ussite avec la futurisation (outil de psychologie positive)
- 5- Vaincre vos doutes avec la roue de la performance, le re?ertoire a? succe?s, l'ancrage positif et d'autres outils pertinents ...



## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Booster sa confiance en lui
- Connaître ses ressources personnelles
- Briser ses croyances limitantes et les biais de négativité
- Affronter ses peurs
- Vaincre ses doutes

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu          |
|-------|------------|---------|-------|---------------|
| Jeudi | 06-04-2023 | 18:30   | 02:00 | VISIO-ATELIER |
| Jeudi | 13-04-2023 | 18:30   | 02:00 | VISIO-ATELIER |
| Jeudi | 04-05-2023 | 18:30   | 02:00 | VISIO-ATELIER |
| Jeudi | 11-05-2023 | 18:30   | 02:00 | VISIO-ATELIER |
| Jeudi | 25-05-2023 | 18:30   | 02:00 | VISIO-ATELIER |