

ATELIER GAGNER EN CONFIANCE



*Notre niveau de confiance est multifactoriel : éducation, environnement, expériences de vie, circonstances ... pourtant, il n'est pas une fatalité !
Cet atelier propose des clés concrètes pour construire, façonner, entretenir et intégrer la confiance en soi.*

Quels sont les objectifs de l'atelier ?

1. Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi
2. Expérimenter 8 clés concrètes pour booster la confiance en soi dans ses différents domaines de vie : personnel, professionnel, familial, de couple et social
3. Mettre à jour ses propres freins pour mieux s'en libérer
4. Gagner en assertivité pour mieux s'affirmer*
5. Découvrir ses talents
6. Vivre un ancrage de ressource pour se connecter à sa force intérieure

Je ne suis pas très à l'aise en groupe, cet atelier est-il fait pour moi ?

L'atelier se déroule dans un cadre de confidentialité, bienveillance, respect et liberté.
Il est collectif mais l'expérience est individuelle !

A qui s'adresse cet atelier ?

Aux particuliers, entreprises, associations, collectivités et groupements.

Quelle est la durée de l'atelier ?

2 formules : 3 heures ou une journée* (Gagner en confiance + Oser s'Affirmer)

Tarif

Le tarif dépend de la structure organisatrice et de votre statut.

Renseignements & Inscription

Nathalie Delmont
Coach Professionnel
06 25 25 60 64
ndecoaching@gmail.com
nathaliedelmont.com