

JE BOOSTE MA CONFIANCE EN MOI

Osez croire en vous !

Développer sa confiance et son estime de soi est un puissant levier pour oser s'affirmer et réaliser ses objectifs de vie de manière sereine et responsable.

INTENTION :

Vous avez parfois le sentiment de ne pas être à la hauteur, de vous dévaloriser, de ne pas oser vous lancer, de procrastiner ou encore d'être trop exigeant.e ?

Bonne nouvelle, la confiance se travaille et peut se renforcer tout au long de sa vie. Cet atelier vous permettra de façonner votre confiance et de savoir l'entretenir pour avancer avec autonomie et enthousiasme dans votre vie.

PROGRAMME :

- Identifier ses forces, ses talents et points d'appui et accepter ses vulnérabilités.
- Célébrer ses succès (les stratégies de réussite).
- Oser l'authenticité : être soi et pas un personnage qu'on se joue.
- Savoir dire NON et poser des limites : se faire respecter en affirmant ce qu'on veut et/ou peut.
- Travailler sa posture : le corps notre allié pour notre confiance
- Travailler sa capacité à s'affirmer et à s'engager.

EN PRATIQUE :

- Cycle de 3 séances de 2H30 chacune.
- +1H de coaching individuel de suivi à 3 mois.
- Groupe de 6 personnes maximum

Les + :

- Un accompagnement sur mesure pour des micros collectifs (approche personnalisée conjugée à une dynamique de groupe).
- Des exercices pratiques et ludiques pour avancer à chaque étape.
- La méthodologie de coaching cognitif et comportemental pour flexibiliser son mental.
- Une séance de coaching individuel de suivi et d'approfondissement.

INTERVENANTE : KARINE PASSAGNE, Fondatrice de l'Espace UDYANA.

Enthousiaste et créative, j'ai fondé cet espace pour soutenir votre évolution positive. Avec 10 ans d'expérience en coaching individuel et collectif en entreprise, je vous accompagne avec passion et bienveillance sur ce chemin de transformation.

TARIF : 400€ le cycle complet

