

# ATELIER

## DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Vous avez un manque de confiance en vous-même et souhaitez y remédier ?

Vous désirez avoir une meilleure estime de vous-même pour atteindre des objectifs personnels et professionnels et prendre votre place ?

**Avoir confiance en soi est essentiel dans la réalisation personnelle et professionnelle.**

Cet atelier vous permettra de découvrir des outils d'aide au développement de soi, mais également de les expérimenter afin d'atteindre vos buts, vos objectifs et réaliser vos rêves.

### Contenu de l'atelier :

- Identifier l'importance de la confiance en soi au niveau personnel et professionnel (avec sa hiérarchie, son équipe, ses collaborateurs, ses clients ...)
- Distinguer la confiance en soi, l'égo, le courage, la timidité
- Découvrir le regard que vous portez sur vous-même
- Faire le lien entre image de soi, l'estime de soi et confiance en soi
- Découvrir les blocages qui interfèrent sur la confiance en soi et apprendre à les dépasser
- Découvrir son plein potentiel

### Objectifs :

- Identifier son potentiel et ses capacités pour mieux réaliser se réaliser, s'épanouir
- Expérimenter et mettre en place de nouveaux fonctionnements
- Dépasser ses peurs, s'affirmer et oser prendre des initiatives

### A qui s'adresse cet atelier ?

Cet atelier s'adresse à toute personne ayant de la difficulté à aller de l'avant, à progresser, à réaliser des objectifs, ainsi qu'à prendre leur place et s'affirmer. Aux personnes qui ne parviennent pas à dépasser leur timidité, qui sont dans l'incapacité de prendre une décision par manque de confiance en soi.

**Intervenant :** Marie-Lise Verpoorte – Coach certifié en développement personnel et professionnel.

### Modalités :

Lieu : 11, place de l'Esplanade 59300 Valenciennes

Durée : **2 jours**      Dates : **Consulter le calendrier des ateliers sur notre site internet.**

Nombre de participants : **8 à 12 personnes**

Tarif particulier : 180 € (possibilité de régler 3 fois par chèque) - **Réservation : 40 €**

( - 25% pour les étudiants et demandeurs d'emploi) sur présentation de justificatifs.