



De l'estime de soi à l'assertivité

Le + : Formation permettant de révéler le meilleur de soi afin de déployer son être et d'oser exprimer sa vérité..

«Ose devenir qui tu es...il y a d'immenses possibilités dans chaque être» *André GIDE*

Combien de frustrations et de manque de réussites du fait d'un manque d'estime de soi, d'un manque de confiance?



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET APPROCHES
COMPORTEMENTALES

Passionnée de l'être l'humain, je développe une pratique centrée sur la globalité de l'être. Elle permet d'allier bien-être des personnes et performance du collectif

PEDAGOGIE

La pédagogie mise en œuvre alterne théorie et pratique. La pratique corporelle permet une compréhension immédiate de son pouvoir personnel.

DUREE : 1 à 2 journées – séminaire

PRIX : me contacter

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault /La Formation Passion
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock



OBJECTIFS

- Poser un nouveau regard sur soi.
- Dépasser le jugement et gagner en confiance
- Renforcer son estime de soi et développer son pouvoir personnel
- Oser être soi et développer un moi «mature»
- Oser dire avec assertivité

PROGRAMME

DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI :

- poser un regard bienveillant sur soi.
- analyser ses forces et ses faiblesses.
- s'accueillir dans ses différences et sa globalité.
- faire de sa différence une force.
- dépasser le jugement et le regard des autres.

Exercices et bilan de vie – jeu de miroir

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI :

- Identifier ses valeurs, accueillir sa valeur..
- Identifier les masques de protection mis en place
- Ressentir dans le corps la force de la confiance.
- Réguler son état émotionnel et oser être soi
- Libérer ses capacités professionnelles bloquées par le brain-gym

Expression corporelle- pratique du souffle - tests

METTRE EN ŒUVRE UN COMPORTEMENT ASSERTIF:

- Identifier Prendre sa juste place et devenir force de proposition et d'initiative.
- Oser se positionner et avoir la force de ses convictions.
- Savoir dire non sans se justifier et sans culpabiliser.
- Demander et dire avec simplicité
- Rester ouvert à la discussion, à la négociation, et à trouver des compromis réalistes

Jeux de rôle et mise en situation