



# Déployer son potentiel

## Confiance en soi et Estime de Soi



### 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 la  
personne. 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 intégration  
immédiate de son pouvoir personnel.

**DUREE :** Coaching individuel ou collectif

**PRIX :** me contacter

**CONTACT :** 06 10 26.09.28

[catherine.rouault.formation@gmail.com](mailto:catherine.rouault.formation@gmail.com)

[www.catherinerouault.fr](http://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



**Le + :** Coaching permettant de révéler le meilleur de  
soi afin de déployer l'ETRE que nous sommes.

*.Exercices corporels – Tests - Prises de vue*

*Adapté aux adolescents*

*«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?

### 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»
- Réguler son état émotionnel

### 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 - bilan de vie – jeu de miroir*

#### RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI :

- Identifier ses valeurs, accueillir sa valeur.
- Reconnaître ses croyances limitantes, les dépasser.
- Identifier les masques (de protection) mis en  
place et les effets sur les comportements,  
stratégies et relations interpersonnelles?
- S'autoriser des nouveaux scénarios et croire aux  
possibles
- 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*