



Développer l'estime de Soi, renforcer sa confiance professionnelle



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET
COMMUNICATION HARMONIEUSE

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et efficace.

PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche Psychocorporelle

MODALITE D'EVALUATION :

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – évaluation à chaud des pratiques
- fiche d'évaluation finale

PUBLIC ET EFFECTIF : Tout public,
aucun pré-requis – 10 personnes
maximum

DUREE, DATE, DELAI : 1 journée de 7h
en présentiel - Date à définir ensemble –
Délai en fonction de la disponibilité de
chacune des parties/20 jours minimum

LIEUX : A définir ensemble – salle équipée
en logistique – Si handicap me contacter

PRIX : Me contacter pour une réponse
personnalisée (sous 48 heures)

DOCUMENTS : Attestation de réalisation
en fin de formation

PLUS D'INFOS : consulter le site et CGV/U
[CGV/CGU \(www.catherinerouault.fr\)](http://www.catherinerouault.fr)

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr C. Rouault /

30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39 - Déclaration

d'activité N°91300367430/Occitanie



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

«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

Renforcer son estime personnelle pour oser être

Objectifs opérationnel/résultats attendus

- Etablir un diagnostic de son niveau d'estime
- Renforcer la valeur de soi
- Exprimer son pouvoir personnel et oser être soi

PROGRAMME

DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI / *Matin 9h- 12h30*

- Auto-évaluer son niveau d'estime. *Test de Christophe André*
- Poser un regard bienveillant sur soi.
- Accueillir ses atouts, les valoriser.
- Faire de sa différence une force, s'aimer dans sa globalité.
- Dépasser le jugement et le regard des autres.

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI/ *Après-midi 13h30- 17h00*

- Identifier ses freins, ses croyances limitantes, les dépasser.
- S'autoriser de nouveaux scénarios et croire aux possibles
- Ressentir dans le corps la force de la confiance.
- Réguler son état émotionnel et oser être soi
- Laisser rayonner son « Je »

***Expression corporelle – Exercices pratiques de
conscientisation de sa valeur – vidéo – méditation
d'intégration***