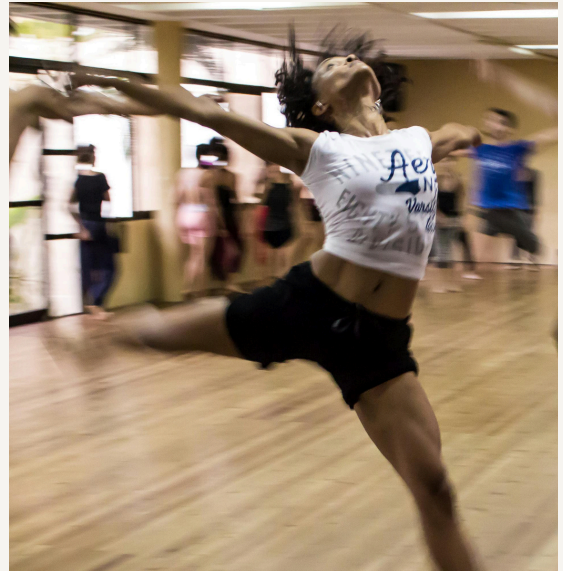


# DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI, RENFORCER SA CONFIANCE

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

**Objectif**  
Renforcer son estime  
personnelle pour oser être.

**Objectifs opérationnels**  
Comprendre ce qu'est  
l'estime de soi et ses effets.  
Établir un diagnostic  
de son niveau d'estime.  
Reconnaître la valeur de soi  
et renforcer son pouvoir personnel.



## LES EFFETS

Influence tous les aspects  
de la vie d'une personne - Améliore  
la confiance - Favorise le bien-être  
émotionnel, des relations saines  
et une vie épanouie

## PROGRAMME > 1 journée

### **Le matin (9h-12h30) : Développer le « soi »**

- 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.

### **L'après-midi (13h30-17h) : Renforcer la confiance en soi**

- Pratiquer des exercices corporels qui permettent de développer la confiance.
- Reconnaître ses croyances limitantes, les dépasser.
- Partage d'un extrait de film.
- Méditer pour intégrer les nouvelles représentations.
- S'écrire une lettre d'amour (ne pas informer les stagiaires).

Expression corporelle, exercices pratiques de conscientisation de sa valeur, travail postural d'ouverture du corps pour développer la confiance.

Le  Une formation permettant de révéler  
le meilleur de soi afin de développer  
l'ÊTRE que nous sommes.

# DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI



## FICHE TECHNIQUE

### **Pédagogie**

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche psycho-corporelle.

### **Modalités d'évaluation**

Questionnaire d'autopositionnement (avant/après). Évaluation à chaud des pratiques. Fiche d'évaluation finale.

### **Public et effectif**

Tout public, aucun pré-requis. 10 personnes maximum.

### **Durée, date et délai**

1 journée de 7h, en présentiel. Date à définir ensemble. Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties (20 jours maximum).

### **Lieux et accès**

À définir ensemble (salle équipée, logistique). Pour toute spécificité ou situation de handicap, me contacter.

### **Tarif**

Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 à 72 heures).

### **Documents fournis**

Attestation de fin de formation.

### **Contact**

Tél. : 06 10 26 09 28

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

CGU/CGV : [www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr)

Siret : 504 553 744 000 39

Numéro d'activité : 91300367430 (Occitanie)

Plus d'informations sur [www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr)

Catherine Rouault



Formatrice, coach et thérapeute, je suis passionnée par l'être humain. Je développe une pratique centrée sur la globalité de la personne avec des formations « à vivre » qui libèrent les intelligences multiples. Mes outils facilitent la cohérence corps-cœur-esprit.