



DIMANCHE 15 MARS 2020

Atelier de développement personnel

« Confiance et Estime de soi »

Avez-vous parfois la sensation de manquer de **confiance en vous** ?

Aimeriez-vous apprendre à cultiver ce sentiment de fierté, de reconnaissance et de **valorisation** ? Que ce sentiment agréable puisse se ressentir à l'intérieur de vous, et se dégager à l'extérieur de vous par une posture sereine et **affirmée** ?

Autant de motivation pour vous donner envie de participer à cet atelier, au cours duquel vous pourrez faire grandir en vous de sentiment d'**assurance**.

Nous pourrons ensemble :

- Identifier les croyances qui nous aident, et nous en servir comme **leviers**
- Détecter celles qui nous freinent, pour ensuite les transformer - *par des techniques de recadrage simples et efficaces* - en de nouvelles croyances soutenantes, pour créer un **impact positif** et durable.

A qui s'adresse l'atelier ?

A toute personne qui éprouve le besoin de se sentir **valorisé**, et de réactiver des ressources de Confiance et d'estime pour avancer de manière plus sereine. Pour juste prendre du temps pour se ressourcer dans un cadre privilégié, se faire accompagner par des professionnelles de l'accompagnement ? Les personnes exerçant dans les métiers de l'enseignement ou de l'accompagnement (thérapeutes, enseignants, éducateurs, etc.) sont les bienvenues.

Avec quoi repartirez-vous ?

Après cette journée, vous vous sentirez comme « reboosté » grâce à des exercices pratiques venant de la PNL. Vous aurez commencé à développer un regard plus conscient et attentif sur la perception de vous-même, et saurez changer ces perceptions sensorielles par des techniques simples et efficaces que vous pourrez vous approprier. Vous repartirez enfin avec un sentiment plus léger, de bien-être et de **ressourcement**.

Atelier

« *Estime de soi* »

{ Les parenthèses révélatrices }
av. d'Ouchy 30
1006 Lausanne

15 mars - 9h30-16h

Animation :

Christine Dougoud
Coach et enseignante en PNL

Catherine Curty
Maître Praticienne PNL
Prof. de l'accompagnement et
du soutien aux familles du
Canton de Vaud

185 CHF la journée,
135 CHF/pers. pour les duo



inscription sous :
info@espaceconfiance.com

espace confiance
079 417 87 38

www.espaceconfiance.com

