



« Le plus grand bien que vous pouvez offrir à l'autre n'est pas de lui partager votre richesse, mais bien de lui révéler la sienne » (B. Disraéli)

Un « atelier » pour aller chercher la confiance « au cœur de soi »

## Développer la **CONFIANCE EN SOI**

pour vivre mieux nos relations personnelles et professionnelles

*Faire grandir ma confiance en moi... Oser m'exprimer... Oser être moi-même au milieu des autres. ... Pouvoir vivre mes valeurs et faire mes choix librement... Trouver ma place dans ma famille, dans la société, dans le monde...*

### OBJECTIFS

- › nommer et libérer nos ressources personnelles,
- › identifier et de dénouer nos peurs, desserrer nos freins,
- › développer la confiance en soi
- › trouver les stratégies et postures permettant de réussir nos projets

### PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

#### Aller chercher en moi **LA CONFIANCE EN MOI**

*Quelques exercices et outils pour partir à la recherche de nos ressources et de nos pépites*

- › Photolangage
- › « Si j'étais... » « Je suis... »
- › Mes ressources
- › « C'est moi ! »

*Enraciner ma confiance en moi en la partageant*

- › illustrer, montrer, exprimer, échanger

#### Accueillir **FREINS, DOUTES, PEURS... et les traverser jusqu'à nos PÉPITES**

*Nommer, accueillir, traiter... sans jugement ni culpabilité...*

- › ce qui m'empêche d'avoir confiance en moi
- › ce qui me fait douter de moi
- › les circonstances ou contextes où je perds confiance en moi...

*Traiter et se libérer*

- › desserrer mes freins... en apaisant mon mental...
- › traverser mes peurs... en découvrant en moi le « précieux » à protéger...
- › accueillir mes émotions... en les canalisant, en m'en servant pour agir...
- › nommer mes manques et mes besoins... prendre la responsabilité de les satisfaire

#### Vivre **LA CONFIANCE EN MOI AU MILIEU DES AUTRES**

*Agir : s'affirmer ET s'adapter*

- › guider et se laisser guider
- › communiquer dans la présence et l'écoute réciproque
- › une posture juste et protégée face aux reproches, aux jugements et à l'agressivité

#### « **TOUT EST EN TOI... DEVIENS CE QUE TU ES** »

*Retourner chez moi enrichi, conforté, encouragé... ancré en moi pour continuer la route...*

### ORGANISATION

↪ **LIEU** : près de chez vous

↪ **DURÉE**

2 jours, de 9h à 16h30  
soit 12h de formation

↪ **TARIF**

Form. professionnelle : 300€  
Individuels : 120€ (négociable)

Cette formation est référencée

- [CARIF-OREF Réunion](#)
- [PÔLE EMPLOI \(Kairos\)](#)

↪ **CONTACT**

Renseignements et Inscription  
Marc THOMAS

Dirigeant de

**Compétences relationnelles**  
[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

Tél. 0693 419 662

↪ **NOTRE SITE INTERNET**

- [Compétences relationnelles](#)
- [La présentation de cette formation en ligne](#)



**Compétences relationnelles Océan Indien** est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 98 97 04208 98. Les formations émergent au financement de la Formation professionnelle.