



« 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 mieux vivre nos relations  
personnelles et professionnelles

à St BENOIT, les 31 août et 1<sup>er</sup> septembre 2019

### Aller chercher en moi LA CONFIANCE EN MOI

Quelques exercices et « outils » : partir à la découverte de nos ressources et de nos pépites

- Des Photos qui me ressemblent...
- « Si j'étais... »... « Je suis... »
- Mes ressources
- C'est moi !

Enraciner et partager ma confiance en moi

- Illustrer et montrer qui je suis
- Exprimer et échanger sur ce qui fonde la confiance en nous

### Accueillir NOS FREINS, NOS DOUTES, NOS PEURS... 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...
- dans quelles circonstances ou contextes je perds confiance en moi...
- dans ma vie personnelle... dans ma vie professionnelle... dans ma recherche d'emploi...

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... en prenant la responsabilité de les satisfaire...
- choisir d'agir, dans ma vie personnelle et professionnelle

### VIVRE LA CONFIANCE EN MOI AU MILIEU DES AUTRES

Agir : s'affirmer ET s'adapter

- guider et se laisser guider, dans l'exercice comme au quotidien
- communiquer dans la présence et l'écoute réciproques
- une posture juste et protégée face aux reproches, aux jugements et à l'agressivité

Retourner chez moi et dans la vie professionnelle  
enrichi, conforté, encouragé... et continuer la route !

## INSCRIPTION FORMATION



à envoyer par mail [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com) ou par courrier si vous devez y joindre des arrhes à :  
Marc THOMAS - 3 Chemin de la Ferme Avicole – B6 – 97419 LA POSSESSION  
Renseignements : par mail ou par tél 0693 419 662

### DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN MOI

Lieu	Salle paroissiale St BENOÎT
Dates	Samedi 31 août et dimanche 1 <sup>er</sup> septembre 2019 de 8h45 à 16h30
La formation forme un tout : PRÉSENCE NÉCESSAIRE aux deux journées !	

### RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Prénom NOM .....  
Adresse .....  
Code postal ..... VILLE .....  
Tél. .... Email .....

#### Je m'inscris et finance A TITRE INDIVIDUEL

Tarif Individuel : 130€ (négociation du tarif possible en cas de difficulté financière. Contactez-nous)

Arrhes 50€ à payer à l'inscription en espèces ou par chèque à l'ordre de « Compétences relationnelles » ou par virement interbancaire : RIB : 14707 00032 03221 082872 24 - ou IBAN : FR76 1470 7000 3203 2210 8287 224 non remboursables en cas d'absence ou de désistement dans la semaine qui précède la formation.

#### Ma formation sera prise en charge par mon ENTREPRISE ou ASSOCIATION

Tarif entreprise : 300€ (émargeant aux fond de formation professionnelle continue)

Nom de l'entreprise ou organisme : .....  
Votre métier ou fonction : .....  
Adresse entreprise : .....  
Code postal ..... VILLE .....  
Tél. .... Email .....  
Nom et adresse de facturation : .....

#### Je suis DEMANDEUR D'EMPLOI

Tarif Pôle Emploi : 250€

Pour une prise en charge des frais de formation par PÔLE EMPLOI

Mon identifiant PÔLE EMPLOI : .....

Compétences relationnelles Océan Indien fera la demande à PÔLE EMPLOI  
et vous dira si le financement est accepté

Date et ma signature

Date, signature et tampon employeur  
si formation professionnelle