

Enjeu : Comment reprendre sa vie en main et faire preuve d'audace et de confiance ?

Objectif : Booster son estime de soi.

L'estime de soi, késako ?

L'estime de soi se rapporte à des jugements positifs ou négatifs que nous avons sur nous-mêmes. C'est un espèce de baromètre qui nous indique si nous vivons ou non en adéquation avec nos valeurs. Plus je me comporte avec congruence c'est à dire j' agis en étant en accord avec moi, aligné.e, plus je maintiens et j'accrois mon estime de moi.

Selon Christophe André, l'estime de soi se décompose en trois parties :

l'amour de soi, la confiance en soi et l'image de soi.

- L'Amour de soi, c'est à dire la connaissance que nous avons de nous-mêmes et son acceptation.
- La Confiance en soi, c'est à dire le rapport que nous entretenons avec l'action.
- L'Image de soi, c'est à dire le rapport que nous cultivons avec notre environnement.

Je vous propose à travers ce coaching de groupe de nous retrouver en toute convivialité, **en présentiel, 6 participants maximum**, afin de vous apporter des outils et une pratique qui vous permettront de retrouver votre confiance.

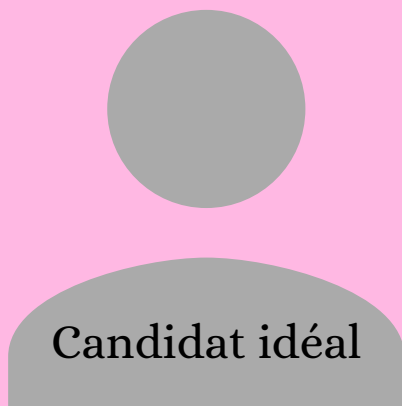
Les sujets abordés : l'acceptation, ses forces et sa part d'ombre, ses croyances, savoir poser ses limites, bien s'entourer etc.

Chaque séance comportera un temps d'échange, un temps d'enseignements et un temps de pratique. Prévoir environ 2h.



Enjeu : Comment reprendre sa vie en main et faire preuve d'audace et de confiance ?

Objectif : Booster son estime de soi.



Je n'ose pas dire "non" par peur de blesser ou du conflit.



Je ne sais pas qui je suis, ce que j'aime.



Je n'ose pas faire des choix et agir par peur de l'échec.



Je n'arrive pas à prendre ma place et à m'affirmer.

A chaque session :

- Des enseignements.
- De la pratique.
- Des outils.
- Un partage et un retour d'expériences.
- Des actions à mener pour atteindre son objectif.
- De la convivialité.
- Un mieux-être et des rencontres.

Modalités :



5 sessions en présentiel.

Tarif : 350€ (facilitation de paiements possible)

Contacts :

Edith Pradalié

06.07.46.22.45

epradalie@amshacoaching.com

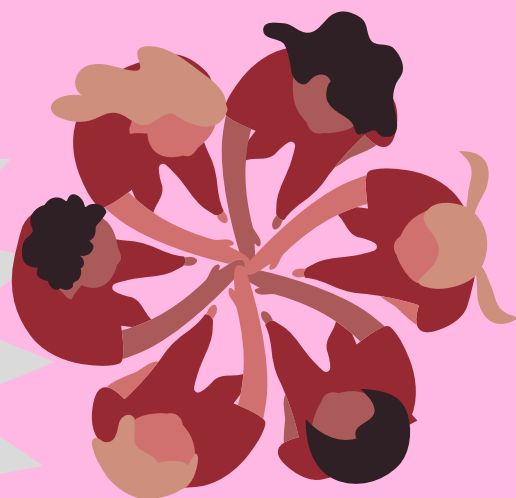


Enjeu : Comment reprendre sa vie en main et faire preuve d'audace et de confiance ?

Objectif : Booster son estime de soi.

Les dates :

- lundi 02/05/2022 à 18h30
- lundi 16/05/2022 à 18h30
- lundi 30/05/2022 à 18h30
- lundi 13/06/2022 à 18h30
- lundi 27/06/2022 à 18h30



Lieu :

Fleury-les-Aubrais

Modalités :



5 sessions en présentiel.
Tarif : 350€ (facilitation de paiements possible)

Information et

Inscription :

Edith Pradalié

06.07.46.22.45

epradalie@amshacoaching.com

