



**Osez Briller :**  
**Renforcez Votre Estime et**  
**Confiance en Vous**



# RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI ET L'ESTIME DE SOI

Libérez votre potentiel, affirmez-vous, et osez pleinement être vous-même.

Pourquoi participer à cette formation ?

Parce qu'avoir confiance en soi, ce n'est pas être parfait. C'est croire en sa valeur, agir malgré ses doutes, et s'autoriser à vivre une vie alignée avec qui l'on est.

Parce qu'une estime de soi solide, c'est le socle sur lequel s'appuient vos choix, vos relations, votre carrière... et votre épanouissement personnel.

Cette formation a été conçue pour vous aider à :

- ✓ Vous affirmer sans culpabiliser
- ✓ Sortir du regard des autres
- ✓ Dépasser vos blocages et vous reconnecter à votre force intérieure

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les fondamentaux de la confiance en soi et de l'estime de soi
- Identifier les freins inconscients et croyances limitantes qui vous sabotent
- Apprendre des techniques concrètes pour se valoriser et affirmer ses besoins
- Développer une posture mentale positive, stable et proactive
- Savoir fixer des objectifs personnels motivants et atteignables
- Renforcer sa capacité à faire face aux échecs, critiques ou imprévus
- Cultiver un équilibre émotionnel durable, même en période de stress

Programme détaillé :

1. Les piliers de la confiance en soi

- Différences entre confiance, estime et amour de soi
- L'origine de nos blocages : conditionnements, perfectionnisme, comparaison
- Identifier son discours intérieur et apprendre à le transformer

2. Faire tomber les masques : surmonter les blocages internes

- Repérer les croyances limitantes : "je ne suis pas à la hauteur", "je n'y arriverai jamais"
- Dépasser la peur de l'échec, du jugement et du rejet
- Libérer l'élan intérieur par des exercices puissants de recadrage mental

3. Oser s'affirmer avec justesse

- Développer son assertivité sans agressivité
- Apprendre à dire non, à poser des limites, à exprimer ses besoins
- Gagner en aisance relationnelle et en clarté dans ses échanges



# RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI ET L'ESTIME DE SOI

Libérez votre potentiel, affirmez-vous, et osez pleinement être vous-même.

## 4. Renforcer l'estime de soi au quotidien

- Apprendre à se valoriser sincèrement et durablement
- S'auto-encourager et célébrer ses réussites
- Se reconnecter à ses qualités, forces et ressources personnelles

## 5. Construire une dynamique de réussite

- Se fixer des objectifs cohérents et motivants
- Dépasser l'auto-sabotage et cultiver l'engagement
- Développer une attitude mentale résiliente face aux hauts et aux bas

## 6. Maintenir l'équilibre émotionnel

- Gérer le stress et les émotions difficiles (culpabilité, colère, peur)
- Pratiques de recentrage : respiration, visualisation, ancrage
- Cultiver l'auto-bienveillance dans toutes les sphères de vie

À l'issue de ce parcours, vous repartirez avec :

- Une vision plus positive et lucide de vous-même
- Des outils puissants pour vous affirmer avec sérénité
- Une capacité renforcée à gérer vos émotions et votre stress
- Des objectifs concrets, motivants et réalistes
- Un véritable élan intérieur pour passer à l'action dans tous les domaines de votre vie

Vous méritez de vous sentir aligné, confiant et légitime.

Cette formation est une opportunité de poser un nouveau regard sur vous-même...  
et de devenir pleinement acteur de votre vie.

