



Osez Briller : Renforcez Votre Estime et Confiance en Vous

BÉRANGÈRE GUTRÉ
COACH - THÉRAPEUTE HOLISTIQUE & FORMATRICE PROFESSIONNELLE





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 conçu 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

+ des activités ludiques, des audios guidés de sophrologie

  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   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.