

Module confiance en soi

Planning

En cours d'élaboration

Contenu du module

Qu'est-ce que la confiance en soi?

- Comprendre, définir et concrétiser ce qu'est la confiance en soi.
- Comprendre comment la confiance en soi se construit.
- Prendre conscience de ses idées préconçues : je n'y arriverai jamais, personne ne m'aime, je me sens nul ...

Vers une plus grande connaissance de soi :

- Re-connaître ses forces et ses faiblesses.
- Oser s'affirmer.
- Se libérer de nos complexes.
- Se libérer de nos conditionnements affectifs.
- Vaincre l'anxiété du changement.

J'ai confiance en moi :

- Retrouver une relation naturelle et positive à l'échec.
- Croire en l'avenir.
- Développer l'estime de soi.
- Gagner en autonomie et responsabilité.
- Se sentir en accord avec soi-même.
- Savoir faire ses propres choix.