

Authentique Coaching

Votre Coach certifié en Développement personnel & Sophrologie



MISSION : CONFIANCE & ESTIME DE SOI



Envie de révéler votre potentiel ? Découvrez un programme unique en 9 séances pour renforcer confiance et estime de soi, à travers des défis, des jeux et des techniques variées. Un parcours ludique et motivant pour avancer avec assurance !

Séance / 45mn

Déroulé & objectifs des séances de Coaching

Séance 1

À la découverte de soi & Anamnèse: Explorer les besoins fondamentaux, révéler ses talents et renforcer la confiance en soi pour une meilleure connaissance de soi

Séance 2

Les secrets de la Confiance & de l'Estime : Comprendre la confiance et l'estime, découvrir son niveau de confiance à l'aide d'un test ludique et cibler les aspects essentiels de la confiance pour mieux s'épanouir

Séance 3

La chasse aux fausses croyances : Identifier ses croyances limitantes et leur impact, les transformer avec des rituels quotidiens pour renforcer la confiance en soi, valoriser son image et intégrer pleinement ses valeurs

Séance 4

Oser parler avec assurance : Comprendre l'importance de la communication, adopter des techniques efficaces en duo pour s'affirmer et interagir avec confiance au quotidien

Séance 5

La boîte à outils de confiance & motivation 1: Un parcours dynamique pour relever des défis autour du physique, de la santé, de la personnalité et du style de vie, afin d'ancrer des habitudes positives et renforcer la confiance en soi

Séance 6

La boîte à outils de confiance & motivation 2 : Un parcours dynamique pour relever des défis autour compétences, des relations familiales et amicales, de la reconnaissance et des projets, afin d'ancrer des habitudes positives et renforcer la confiance en soi

Séance 7

Le langage de la confiance : Reconnaître et adopter des postures qui renforcent la confiance, explorer les émotions à travers le langage du corps et le théâtre

Séance 8

Le moi idéal & l'image que j'ai de moi : Comprendre l'origine d'une image négative de soi, explorer son moi idéal, apprendre à s'accepter et se fixer des objectifs concrets pour mieux s'épanouir

Séance 9

Séance de clôture : Bilan du parcours, choix des rituels de confiance et d'estime à conserver, partage des ressentis et célébration des réussites

Les Objectifs : Renforcer son niveau de confiance, apprendre à se valoriser, reconnaître ses forces, s'accepter pleinement et développer une image de soi plus positive, savoir s'affirmer avec sérénité, se fixer des objectifs d'estime de soi pour progresser et se sentir en accord avec soi-même.