

Public

Toute personne désirant renforcer son estime et affirmation personnelle.

Les plus

Des méthodes pour agir sur son lâcher prise et développer sa confiance en soi.
Limité à 8 participants.

Formatrice

Sonia Besson

Prix

CHF 280.-

Durée

1 journée

Horaire

9h00 à 17h30

Lieu

Lausanne

Informations et inscription

contact@jonction.ch
079/629.01.23

Lâcher prise : booster sa confiance en soi



Ma mission

Vous permettre d'acquérir des outils pour transformer vos comportements automatiques en comportements désirés dans le but de développer votre confiance en vous et devenir ambassadeur de votre potentiel.

Programme

- Injonctions et croyances limitantes
- Emotions
- Lâcher prise
- Exercices pratiques exploratoires et ludiques

Capacités acquises

- Reconnaître ses comportements automatiques
- Etre capable de faire évoluer ses pensées contraignantes
- Développer sa confiance et affirmation de soi

Module complémentaire

- Image de soi : entre croyances et réalités