



Coaching Confiance en soi

Renforcez votre assurance – Osez vous affirmer avec sérénité

Objectifs du coaching

- Identifier les freins à la confiance en soi
- Comprendre les mécanismes psychologiques de l'estime personnelle
- Renforcer une posture affirmée dans la vie personnelle et professionnelle
- Développer une confiance durable et authentique
- Oser passer à l'action avec plus de sérénité

À qui s'adresse ce coaching ?

- ✓ Salariés et managers
- ✓ Personnes en recherche d'équilibre et d'affirmation
- ✓ Professionnels en reconversion
- ✓ Toute personne souhaitant renforcer sa confiance en soi

60€/h

Contenu

- Mieux se connaître : valeurs, besoins et personnalité
- Identifier ses croyances limitantes
- Comprendre le fonctionnement de la confiance en soi
- Développer une posture affirmée (verbal et non verbal)
- Renforcer la confiance au quotidien par des actions concrètes
- Construire sa boîte à outils personnelle

Résultats attendus

- Une meilleure estime de soi
- Plus d'assurance dans les prises de parole et décisions
- Une posture plus affirmée et sereine
- Une relation à soi et aux autres plus équilibrée

Méthode de coaching

- Apports théoriques accessibles et concrets
- Auto-diagnostics et questionnaires
- Exercices pratiques et mises en situation
- Outils de développement personnel
- Conseils applicables au quotidien

Conclusion

La confiance en soi se construit pas à pas, par la connaissance de soi, l'action et la bienveillance envers soi-même.