



Développement personnel : confiance en soi

Description	La confiance en soi est un moteur principal dans l'épanouissement personnel. Elle donne l'assurance pour atteindre ses objectifs, parler sans se soucier du regard de l'autre, reconnaître ses propres compétences. Elle s'applique à notre capacité d'agir. Souhaitez-vous acquérir plus de confiance en vous-même ? Identifiez vos peurs et vos limites, développez votre capacité à vous affirmer, et trouvez le courage d'être vous-même !
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Définir ce qu'est la confiance en soi.• Découvrir ses peurs et ses blocages.• Se reconnecter à ses forces intérieures.• Affronter une situation délicate, un parcours en 7 étapes.
Prérequis	Aucune connaissance préalable n'est requise.
Groupe cible	dès 18 ans
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Prendre conscience du degré de confiance que vous avez en vous-même et découvrir vos capacités de le développer, afin de vous affirmer et de vous réaliser en dépassant la peur du regard et du jugement des autres.
Etales suivantes	Mieux communiquer
Informations supplémentaires	Les stages Instants passion doivent impérativement être payés avant le début du cours pour que l'inscription soit prise en compte. Moyens de paiement à disposition : <ul style="list-style-type: none">• Carte de crédit via téléphone• Carte de crédit via Internet• Comptant à la réception Nous vous remercions de votre compréhension.
Date	sur demande / D_39625
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 140.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Vevey Tel. +41 58 568 32 50

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

