



# Confiance en soi

<b>Description</b>	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 !
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définir ce qu'est la confiance en soi.</li><li>• Découvrir ses peurs et ses blocages.</li><li>• Se reconnecter à ses forces intérieures.</li><li>• Affronter une situation délicate, un parcours en 7 étapes.</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune connaissance préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	dès 18 ans
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul>
<b>Etapes suivantes</b>	Mieux communiquer
<b>Informations supplémentaires</b>	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"><li>• Carte de crédit via téléphone</li><li>• Carte de crédit via Internet</li><li>• Comptant à la réception</li></ul> Nous vous remercions de votre compréhension.
<b>Date</b>	sur demande / D_39625

**Ecole-club Migros Yverdon** Tel. +41 58 568 32 80

Ruelle Vautier 10  
1400 Yverdon

ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Confiance en soi

<b>Durée</b>	Total 6.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 140.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Yverdon (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Yverdon** Tel. +41 58 568 32 80

Ruelle Vautier 10  
1400 Yverdon

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

