



# Développer la confiance en soi

<b>Description</b>	La confiance en soi, c'est l'idée que nous nous faisons de notre capacité à affronter une situation donnée. Bien se connaître renforce l'estime de soi et vous aidera à affronter les aléas de votre vie personnelle et professionnelle, tout en dynamisant la réalisation des projets qui vous tiennent à cœur.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les ingrédients de la confiance en soi : sécurité intérieure, confiance en ses pensées, ses sentiments, confiance en ses compétences, confiance relationnelle</li><li>• Les croyances dynamisantes ou limitantes</li><li>• L'auto-bienveillance</li><li>• Motivation, objectifs et confiance en soi</li><li>• La stratégie des petits pas</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Toute personne souhaitant améliorer sa confiance en elle-même, dans ses projets et ses relations
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier les croyances qui influencent votre confiance en vous, les comprendre, les faire évoluer</li><li>• Valider vos besoins, vos sentiments, vos émotions, vos pensées pour agir</li><li>• Identifier vos talents et les mettre en avant</li><li>• Définir les objectifs importants pour vous</li></ul>
<b>Méthodologie/Didactique</b>	Formation avec mise en situation, jeux de rôle et interactions
<b>Attestation</b>	Attestation de l'Ecole-club Migros
<b>Date</b>	sur demande / D_76835
<b>Durée</b>	Total 6.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 240.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Neuchâtel (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

