



Confiance en soi ! Comment la développer au quotidien



Cours garanti

Description

Est-ce que je crois en mes capacités ? La confiance en soi c'est croire que je suis capable de traverser les zones de turbulences de ma vie. C'est le crédit que j'accorde à mes capacités d'action.

Contenu

La découverte et la mise en pratique d'outils permettant de prendre confiance et de renforcer la confiance en soi, puis de l'appliquer dans la vie de tous les jours. Se préparer à l'autonomie nécessaire pour continuer à avancer seul sur le chemin. Un cahier d'outils personnalisé sera remis à chaque participants.

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Adultes tous niveaux (18 ans)

Objectifs

- Cultiver son estime de soi : porter un regard bienveillant sur soi- même
- Comprendre et accepter ses limites
- Prendre conscience de ses compétences à travers de ses expériences passées
- Se dépasser mentalement : agrandir sa zone de confort, ressentir et en mesurer les bénéfices
- Accueillir chaque évènement comme opportunité de croissance
- Chercher à comprendre les messages pour toujours évoluer
- Apprivoiser ses émotions pour mieux les vivre
- Mettre en place un protocole d'urgence lorsqu'une situation difficile se présente

Méthodologie/Didactique

- Des exposés, des exercices individuels de pratique corporelle, des travaux de groupe basés sur des jeux ludiques et simples.
- Des outils concrets réutilisables de manière simple et autonome

Date

05.12.2020 - 05.12.2020 / E_1439766

Horaire

09:00 - 12:00 h

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 78.00

Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Confiance en soi ! Comment la développer au quotidien



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

1 Sa

05.12.2020

09:00 - 12:00

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migrosvs.ch
ecole-club.ch

