

# At home

*L'atelier individuel et personnalisé*

## Atelier la confiance en soi

Thème : *estime et confiance personnelle*

Objectif : *accroître la confiance en soi*

*Les causes de nos manques d'audace et de confiance sont nombreuses !*

*Cet atelier ne s'intéresse pas aux causes, on part de maintenant. Comment ai-je confiance maintenant et de quelle manière je peux transformer mon regard et accroître ma confiance personnelle.*

Déroulement de l'atelier :

- *évaluer son profil*
- *conscientiser et trouver son équilibre*
- *choix d'une problématique - décodage - transformation*
- *techniques anti-sabotage*
- *synthèse*

Contenu du P.D.F :

- *auto-évaluation*
- *passage à la représentation graphique et perspectives futures*
- *les trésors cachés derrière les masques*
- *outils de transformation*
- *synthèse*