PRESENTATION DU STAGE
3 jours

GRANDIR EN CONFIANCE EN SOI

Une force pour oser poser des actes

Objectifs du stage

- Faire la clarté sur votre degré de confiance en vous-même et votre manque de confiance
- Acquérir des repères pour avancer vers une plus grande confiance en vous
  - ➢ Et ainsi, grandir en solidité personnelle, en affirmation de vous-même et en autonomie

Contenu

Première partie : La confiance en moi et le manque de confiance

- La confiance en mes capacités personnelles, ses manifestations, ses fondements
- Ce qui génère le manque de confiance en moi

Deuxième partie : Six clés pour grandir en confiance en moi

- Porter un regard neuf sur moi
- Analyser mes réussites et mes échecs de manière constructive
- Développer une ouverture relationnelle
- Prendre au sérieux mes désirs, mes motivations, mes intuitions
- Oser… Poser des actes en fidélité à qui je suis… M'affirmer
- Apprendre à bien gérer mes émotion et mes peurs

Plan d'action et bilan

Moyens pédagogiques

La lecture de votre expérience constitue le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Vous avancez à votre rythme, à partir de questionnements simples, pratiques et concrets. Vous avez l'occasion de vous exprimer librement et de prendre la parole en public. Vous travaillez dans un climat de confiance, de respect et de non-jugement, avec des personnes engagées comme vous dans le développement de leur personnalité. Vous êtes accompagné.e par une formatrice professionnelle

Condition de participation

Vous pouvez commencer la formation PRH par ce stage.

Reconnaissance de la formation

Chaque participant, participante reçoit une attestation en fin de stage.

PRH - Personnalité et Relations Humaines - est une école internationale de formation pour adultes et jeunes adultes. Nous proposons une méthode simple et originale pour vous accompagner efficacement dans le déploiement de votre personnalité. Vous pouvez visiter notre site prh-suisse.ch

© PRH-Suisse - Rue des Prés de la Scie 2, 1920 Martigny - 250306- Tous droits réservés