



ATELIER FOCUS
CONFIANCE EN SOI

Animé par Nadine Le Meut
Coach professionnelle

**Développer, renforcer ou retrouver
la confiance en soi**

60 €

Public : toute personne souhaitant avoir des clés pour réussir à s'affirmer, prendre sa place et oser être soi en toute sérénité :

- Etudiant
- Personne en activité ou non, en recherche d'emploi, en transition professionnelle
- Retraité

Prérequis : aucun

PROGRAMME DE L'ATELIER

Accueil

- Café/thé d'accueil
- Faisons connaissance : présentations et attentes de chacun

Apports théoriques

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- Mettre à jour ses croyances : je suis nul(le), je ne suis pas intéressant(e), je n'ai aucun talent...
- Identifier et répondre à ses besoins
- Oser s'affirmer et prendre sa place

Atelier de coaching

- Mieux se connaître pour identifier et activer ses propres ressources.

"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles"

Sénèque

DATE ET HEURES

De 9h à 12h

Prochaine date sur le site internet
www.zixinecompetences.fr

LIEU DE L'ATELIER

Centre d'Affaire Laroiseau
1 rue Anita Conti, 56000 VANNES

NOMBRE DE PLACES LIMITE

Inscrivez-vous dès aujourd'hui !

Par mail :

nadine.lemeut@zixinecompetences.fr

Par téléphone :

06 07 41 83 10
02 97 63 62 59



Zixine Compétences