

## **Module 3 : La confiance en soi**

Le plus souvent, la prise de conscience des causes de nos limitations ne suffit pas à entraîner des changements concrets dans notre vie. C'est en partant de ce constat qu'a été mis au point ce troisième module. L'objectif est de se sentir soi-même et d'aller de l'avant sans être dominé par ses peurs et ses doutes.

### **Contenu du module**

#### **Qu'est-ce que la confiance en soi ?**

- Comprendre, définir et concrétiser ce qu'est la confiance en soi
- Comprendre comment la confiance en soi s'est construite ou altérée
- Je n'y arriverai jamais, personne ne m'aime, je me sens nul...: pourquoi?

#### **Vers une plus grande connaissance de soi**

- Connaître ses forces et ses faiblesses pour se réaliser pleinement dans les différents aspects de sa vie.
- Oser s'affirmer
- Se libérer de nos complexes
- Se libérer de nos conditionnements affectifs
- Vaincre l'anxiété du changement

#### **J'ai confiance en moi**

- Retrouver une relation naturelle et positive à l'échec
- Croire en l'avenir
- Développer l'estime de soi
- Gagner en autonomie et responsabilité
- Se sentir en accord avec soi-même pour savoir faire ses propres choix
- La Relaxation dynamique du 3ème degré: être présent à soi, au monde

#### **Cadre du module :**

*Un entretien préalable gratuit et sans engagement.*

*Organisation : 10 séances d'1h30.*

*Fréquence : Une fois par semaine*

*6 personnes maximum par module*

*Tarif : 210 € (possibilité de régler en 2 mensualités maximum)*