

# Cultiver une estime de soi consciente et vivante

Apprenez à mieux vous connaître et à renforcer votre **confiance** en explorant vos **émotions**, vos **besoins** et vos **forces**. Prenez pleinement conscience de votre **valeur** et découvrez comment cultiver **joie, sérénité et alignement**. Un parcours concret pour vous sentir plus engagé·e et confiant·e, tant dans votre vie professionnelle que personnelle.

## Objectifs

- Développer son intelligence émotionnelle et sa capacité à utiliser ses émotions
- Identifier et comprendre les composantes de l'estime de soi
- Évaluer son estime de soi et lister des actions pour la potentialiser
- Distinguer les situations difficiles en faisant preuve de discernement
- Comprendre et expérimenter l'autocompassion
- S'entraîner à exprimer ses besoins en se basant sur la CNV
- Identifier ses forces pour gagner en confiance
- Repérer les clés pour cultiver la joie dans votre quotidien

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et d'expérimentation
- Ludo pédagogie, outils d'intelligence collective
- Échanges et construction à partir de cas pratiques
- Définition d'axes de progrès individuels
- Remise d'un livret d'apprentissage

## Durée

14h en inter ou en intra

## Public

Aucun prérequis

## Dates

Intra sur demande

## Tarif

990€ HT + frais annexes. Repas non inclus.  
Intra sur devis

## Témoignages :

“Beaucoup d'écoute, de partage et de bienveillance. J'ai apprécié les mises en situation, les "jeu" avec les cartes ainsi que la prise de conscience à la fin de la formation de plusieurs éléments qui vont être utiles pour évoluer positivement”.  
“Nombreux outils, exemples, anecdotes. J'ai apprécié la taille humaine du groupe, l'alternance entre théorie, travail individuel et travail en groupe”.

Emmanuelle But  
07 67 48 18 99  
contact@pleinecroissens.fr  
www.pleinecroissens.fr