

Cultiver son Estime de Soi (3 jours)

« S'estimer comme on respire, devrait être le bien de tous ». Christophe André

Nous constatons parfois que nos difficultés d'évolution ne sont pas des problèmes de compétences ou de compréhension mais plutôt des limites que nous nous sommes créées nous empêchant d'accéder à ces compétences ou à cette compréhension. Ces pierres d'achoppement se manifestent de la manière suivante :

↳ on se compare aux autres en notre défaveur, on se juge négativement, on a l'impression que les autres ne souhaitent pas notre compagnie, on se sent toujours « faible », inquiet et vulnérable, on ne sent jamais en sécurité intérieure, on trouve un peu de sécurité quand on « s'enferme dans sa bulle » pour ensuite en culpabiliser, on ne tire aucun crédit de nos succès (qu'on a tendance à appeler coup de bol), etc. ...

Cela entraîne que :

- ✓ on ne fait rien, on n'est rien,
- ✓ ou, on fait et on se « plante »
- ✓ ou, on devient nombriliste,
- ✓ ou on vit le complexe de l'imposture, c'est-à-dire, on fait et réussit mais à un prix trop cher en termes de stress,
- ✓ ou encore, tout à la fois ...

En tous cas, on vit un réel mal-être... qui peut aller jusqu'aux troubles dépressifs, anxieux, phobiques, addictifs ...Ceci est la plupart du temps dû à des expériences difficiles voire traumatiques, ponctuelles ou récurrentes, que nous avons vécues dans notre enfance ou notre adolescence, parfois, encore après...

Objectifs

- Avoir une perception attentive et plus claire de Soi
- Transformer ses manques en atouts
- Accéder à ses propres ressources et les renforcer
- Mettre en place des stratégies d'autoévaluation
- Installer des ressources fondamentales dans le futur pour réussir sa vie personnelle et professionnelle
- S'apprécier, s'estimer, s'aimer inconditionnellement

Formatrice :



Brigitte Penot

Programme

- Définition de l'estime de soi et conséquences du manque ;
- Quelles sont nos ressources de base ?
- Les paradoxes de nos désirs et de nos besoins ;
- Accéder à nos ressources par le Transgénérationnel ;
- Se recréer une enfance heureuse ;
- Types de restauration : le deuil / faire face à son agresseur ;
- Lâcher le passé, faire face au présent, investir le futur.
- Placer l'estime de Soi dans la cohérence de son chemin de vie.

A qui s'adresse cette formation

Toute personne jeune ou moins jeune, dans le domaine privé ou professionnel, souhaitant développer son estime personnelle, sa capacité à vivre en plus grande harmonie et sérénité avec elle-même.

Ce stage est particulièrement recommandé pour les personnes se sentant abimées ou fragiles dans leur estime personnelle, qui ne savent pas découvrir et aimer leurs qualités et qui se sentent mal, même quand elles réussissent.

Méthodologie

Cette formation est constituée pour un tiers de présentations théoriques, pour un tiers de démonstrations des outils présentés et pour un tiers d'exercices pratiques.