

Sophro'Boost : Libérez votre confiance

Modalité d'accueil

8 à 12 participants
En 1/2 journée

Pré-requis

Aucun

Durée

12 heures (4 séances de 3h)

Lieu

En structure

Tarif de groupe

120 € / h

OBJECTIFS VISÉS

- Comprendre les bases de la confiance en soi.
- Développer une posture mentale positive.
- Apprendre à agir avec assurance dans des situations spécifiques.

Public ciblé

Tout public

- Femmes isolées
- jeunes en insertion,
- personnes souhaitant renforcer leur assurance personnelle.

Programme

Comprendre la confiance en soi : Définition des bases et exploration des mécanismes, avec une identification des sources personnelles de confiance.

Réguler ses émotions : Apprentissage de techniques pratiques telles que la respiration, l'ancrage, et la relaxation dynamique pour renforcer son équilibre émotionnel.

Transformer ses pensées limitantes : Travail sur les croyances négatives et utilisation de la visualisation positive pour développer un état d'esprit plus affirmé.

Construire un plan d'action : Élaboration d'une stratégie personnalisée pour consolider la confiance en soi et la maintenir au quotidien.

Méthodes et outils pédagogiques

Exercices pratiques de sophrologie.
Coaching collectif.
Mises en situation
Ateliers interactifs

Questionnaire diagnostique initial.
Observation des exercices pratiques.
Évaluation finale : mise en situation (scénario).