



### OBJECTIFS

- Aller à la rencontre de ses peurs, les identifier, les surmonter et les vaincre
- Conserver une certaine maîtrise de soi
- Développer l'équilibre émotionnel et la stabilité
- Créer un climat de confiance
- Savoir faire face

### THÉMATIQUES ABORDÉES LORS DE L'ACCOMPAGNEMENT

S'estimer et développer sa confiance

Etablir une stratégie anti-stress durable

Oser s'affirmer et développer sa présence

Accroître l'intelligence émotionnelle

Améliorer la gestion de son temps et développer son potentiel créatif



#### DURÉE

Selon les besoins de la personne à accompagner  
(entre 5 à 8 séances de 1h30)

#### TARIF

En fonction de la durée de l'accompagnement  
Forfait de 300 € la séance

#### OPTION

- Réalisation du profil HBDI®  
Pour chaque participant :  
90 € par profil HBDI®

#### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne volontaire pour la démarche

#### LIEU

Accompagnement dans vos locaux ou en visio

#### PLANNING

A définir ensemble

### MOYENS PEDAGOGIQUES

Questionnements, exercices pratiques, mise en situation, théorie, réflexion, outils pédagogiques, créativité