



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

MOYENS PEDAGOGIQUES

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

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