



“Estime de soi ou comment booster la confiance !”

“La conviction que nous avons les capacités pour surmonter les difficultés de la vie et la certitude que nous méritons le bonheur.”

L'enjeu

Le ressenti de la divergence entre la perception de soi-même et de ce qu'on aimerait être constitue pour tout un chacun le baromètre de l'estime de soi. Booster la confiance permet souvent d'envisager et d'élargir ses horizons professionnels

Sujets abordés en atelier

- ✓ Idée générale de votre estime
- ✓ Quelques idées reçues
- ✓ Test d'estime de soi
- ✓ Les 6 piliers de l'estime de soi
- ✓ Plan d'action

Public cible

Ce module est destiné à toute personne ressentant une baisse de confiance en elle-même, cherchant à se prendre en main et à trouver des solutions pour aller de l'avant.

OBJECTIFS

A l'issue de ce cours, chacun(e) des candidat (es) aura effectué une évaluation de son estime de soi, identifié les piliers à améliorer afin d'établir un plan d'action sur mesure.

INFORMATIONS PRATIQUES

Prochains cours

Consultez notre site web
www.career-consultants.ch

Durée et horaire

1 journée, 9h00 à 17h00

Ou à raison d'une soirée par semaine, de 18h30 à 21h30 sur 3 semaines

Prix

CHF 300.–
Comprenant les frais de dossier et l'ensemble des supports de cours.

Conditions de paiement

Dès réception de la facture
> Cash
> À 10 jours, net

Inscription/compléments

www.career-consultants.ch

Téléphone : 078 809 66 35

Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises en compte dans leur ordre d'arrivée.