effica Zen
ateliers de bien-être au travail

CONFIANCE *EN SOI*



OBJECTIF

Comprendre les mécanismes de l'estime de soi, retrouver confiance en soi et développer ses talents

SANTÉ MENTALE

Un coach en développement personnel vous donnera les clés pour mieux vous connaître et gagner en confiance en soi afin de savoir se fixer un objectif atteignable et remettre la peur à sa place.
Tout comme la préparation mentale des sportifs, il s'agit de mettre en place les mécanismes propres à retrouver ces valeurs qui vous motivent et ces capacités à agir sans vous dévaloriser, avec cette estime de soi nécessaire à la réussite personnelle ou professionnelle.

En pratique

EXPERT

Coach - Hypnothérapeute

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion avec des chaises

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence