

CONFIANCE EN SOI

PROGRAMME

Connaître et clarifier ses objectifs

- Expérimenter la nécessité d'un découpage précis et cohérent de ses objectifs pour construire son projet au quotidien

Se préparer à agir

- Découvrir la relation entre l'état d'esprit et le langage non verbal
- Intégrer une méthodologie pour mobiliser ses ressources dans les moments clé

Être présent dans l'action

- Comprendre le fonctionnement et le rôle des différentes parties du cerveau dans la gestion de la peur et de l'anxiété

Créer la spirale de la confiance en Soi

- Apprendre la différence entre la confiance en Soi, l'estime de Soi et l'amour de Soi
- Découvrir les limites de sa confiance en Soi et oser les dépasser



Public

- Créateurs/repreneurs d'entreprise (Création < 3 ans)



Objectifs

- Acquérir des outils opérationnels pour poursuivre son projet plus sereinement
- Posséder une vision structurée des prochaines actions à mener
- Transformer sa motivation en actions efficaces



Durée

- 1 demi-journée



Modalités d'évaluation

- Évaluation de la formation par les participants
- Attestation de formation



Référent handicap

- Christophe Brimmel
- entreprendre.handicap@bge-parif.com