Coaching spécialisé en confiance en soi

36 h 512,00 €

Public

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou qui souhaitent contribuer au bien-être d'autres personnes. Elle peut également s'adresser à des personnes qui souhaitent expérimenter des outils liés aux neurosciences pour renforcer leur confiance en soi. Elle nécessite un engagement dans les exercices proposés.

Objectifs

Dans les métiers de la relation d'aide, avoir confiance en soi est essentiel pour accompagner avec justesse et efficacité. Cette formation vous offre non seulement un travail en profondeur sur votre propre posture, mais aussi des outils pratiques directement utilisables avec vos clients. Une confiance en soi renforcée est un véritable levier de qualité de vie et de bonne santé.

Cette boite à outils vous permettra : - Une exploration et mobilisation de vos ressources internes (valeurs, talents, compétences) - De dépasser vos croyances limitantes pour oser et faire oser le changement - D'expérimenter des techniques pour renforcer l'estime de soi et la gratitude - D'acquérir des outils pratiques pour aider vos clients à développer leur confiance

Une approche mêlant théorie et pratique, pour vous et pour ceux que vous accompagnez. Ce programme en lien avec la médecine intégrative.

DEVELOPPER VOTRE CONFIANCE EN VOUS POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES AUTRES

MODULE 1 : Ressources externes : Identifier et faire confiance à ses ressources externes pour les renforcer.

MODULE 2 : Ressources internes : Mieux comprendre et mobiliser ses ressources internes tout en analysant leurs avantages et leurs limites.

MODULE 3 : Peurs et croyances : Comment déconstruire la peur liée aux fantasmes et aux pensées et mieux comprendre comment nos croyances issues du passé façonnent nos décisions actuelles.

MODULE 4 : Gérer ses émotions : Pouvoir accueillir une émotion, la canaliser et la transformer en ressource.

MODULE 5 : Confiance en soi et Estime de soi : Comprendre leurs différences, identifier son propre niveau de confiance et apprendre des outils concrets pour la renforcer durablement.

MODULE 6 : Gratitude : Comprendre son impact, ses ennemis et ses antidotes pour mieux l'intégrer dans son quotidien.

Plan du cours:

Module 1 : Explorer et renforcer ses ressources externes

Objectif : Aider les participants à identifier et faire confiance à leurs ressources externes pour renforcer la confiance en soi.

Contenu :

- Roue de la vie
- Identification des ressources et forces
- Piliers de ressourcement et ancrage corporel

MODULE 2 : Exploration et analyse de ses ressources internes

Objectif: Mieux comprendre et mobiliser ses ressources internes tout en analysant leurs avantages et leurs limites.

Contenu :

- Apports théoriques : qualités, valeurs, talents, compétences, tempéraments
- Inventaire de ses ressources internes
- Avantages et inconvénients
- L'art d'ajuster son curseur

MODULE 3 : Transformation des peurs et croyances

Objectifs : - Comment déconstruire la peur liée aux fantasmes et aux pensées - Comprendre comment nos croyances issues du passé façonnent nos décisions actuelles.

Contenu :

- Comprendre et pouvoir observer ses peurs
- Apprendre à jouer avec ses perceptions et voir sa peur comme une opportunité
- Identifier ses croyances
- Transformer ses croyances limitantes en croyances constructives

MODULE 4 : Apprendre à gérer ses émotions

Objectif : Pouvoir accueillir une émotion, la canaliser et la transformer en ressource.

Contenu :

- Apports théoriques : définition, origine, rôle
- Outils concrets de gestion émotionnelle pour mieux vivre son quotidien

Module 5 : Développer la confiance en soi et l'estime de soi

Objectifs : Comprendre les différences entre confiance en soi et estime de soi, identifier son propre niveau de confiance et apprendre des outils concrets pour la renforcer durablement.

Contenu :

- Apports théoriques : définitions, niveaux de confiance
- Impact du terreau familial et des expériences de vie
- Secrets pour développer l'estime de soi
- Plan d'action individuel

Module 6: La Gratitude comme amplificateur de confiance

Objectifs : Comprendre son impact, ses ennemis et ses antidotes pour mieux l'intégrer dans son quotidien

Contenu :

- Comprendre comment la gratitude impacte la confiance en soi.
- Explorer les trois axes pour enrichir sa pratique.
- Identifier et dépasser les ennemis de la gratitude.
- Mettre en place des antidotes concrets pour cultiver la gratitude.
- Élaborer un plan d'action personnel pour renforcer sa confiance grâce à la gratitude.

Informations pratiques

- **Droit d'inscription**
  512,00 €

- **Horaires**

  Liège

  - Du 30 septembre 2025 au 25 novembre 2025
    De 9h à 16h

- **Certificat - Attestation**

  Attestation de participation

- **Aides sectorielles à la formation**

  Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** *(http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation)*

Coaching spécialisé en confiance en soi - Les mardis 30 septembre, 7, 14 octobre, 4, 18 et 25 novembre 2025, Liège

Renseignements

04/229.84.60

€ 512,00 €

Dates de formation
Les mardis 30 septembre, 7, 14 octobre, 4, 18 et 25 novembre 2025

Horaire
De 9h à 16h

Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

04/229.84.60

Formateur
Agnès HUYBENS, infirmière spécialisée, passionnée par l'humain, le « prendre soin » et qui a à cœur d'encourager l'autre (le patient, le client, un membre de sa famille ou de son entourage) à devenir un acteur de sa santé en développant son potentiel d'autoguérison et son rayonnement dans son projet de vie. Elle consulte en individuel mais organise aussi des ateliers et stages dans le domaine du bien-être et de la santé.