

BÂTIR SON ESTIME DE SOI ET SA CONFIANCE EN SOI

Renforcez votre estime de soi, gagnez en confiance et apprenez les clés de l'affirmation de soi. Bâissez votre autonomie et découvrez comment créer la vie que vous souhaitez. Rejoignez-nous pour ce parcours enrichissant vers une meilleure version de vous-même.

Objectifs pédagogiques

- Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.
- Développer les compétences pour améliorer l'estime de soi.
- Favoriser l'autonomie personnelle.
- Acquérir des techniques d'affirmation de soi et de création de ses objectifs.



Niveau Initiation



Tous publics



40min environ



Aucun prérequis



Sans audio description
ni sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience
dans l'enseignement de cette discipline.



ACCESSIBILITE

Formations en distanciel accessibles aux
personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

- 1 - Aperçu du cours
- 2 - L'estime de soi et la confiance en soi
- 3 - Améliorer l'estime de soi
- 4 - Bâtir l'autonomie
- 5 - L'affirmation de soi
- 6 - Gagner la confiance
- 7 - Créez ce que vous voulez



QUI SOMME NOUS

Euroformation organisme de formation,
accompagne avec succès des stagiaires
dans le cadre de projets de formation,
notamment à destination des demandeurs
d'emploi et salariés.



NOS COURS EN LIGNE

Le lancement de notre plateforme e-learning (www.euroformation-elearning.fr) incarne notre engagement à offrir des formations
digitales de qualité.



OÙ NOUS TROUVER

44 rue de la Sinne
68100 MULHOUSE



03 89 457 990



euroformation.fr



contact@euroformation.fr