

# AGENDA DES ATELIERS

## CONFIANCE EN SOI

en 2016 (3ieme trimestre)

### 3 ateliers libres de 3h sur la confiance en soi

**Lieux** de tous les ateliers : SensEvidence, 13 rue Jean Zay, 75014 Paris, métro gaité (ligne 13) ou Edgar Quinet (6), ou Montparnasse (ligne 12).

**Tarif** de tous les ateliers : **60 euros** par participant. Maximum 8 participants par atelier.

**Jours et horaires** : tous les ateliers ont lieu le **samedi après midi de 14h30 à 17h30**, arrivée 10 min à l'avance.

- **1 atelier de base**

#### Atelier de base (initiation) : **prendre confiance en soi**

Cet atelier vise à vous faire prendre conscience des différentes problématiques impliquées quand on manque de confiance en soi . Puis à offrir quelques outils efficaces pour restaurer sa confiance à réussir ce que l'on veut entreprendre.

Programme : faire de point sur sa propre confiance. Comment gagner en confiance en soi. Savoir se donner un objectif atteignable.

**Dates** : les (samedis): **5 mars 2016, 30 avril 2016, 23 juillet 2016**

- **2 ateliers spécialisés**

#### Atelier spécialisé 1 : **comprendre et s'affirmer dans ses relations**, se faire confiance face aux autres.

Cet atelier vise à comprendre en quoi votre façon particulière d'être en relation avec les autres influe sur votre capacité à vous affirmer par rapport à certains types de personnalité. L'atelier inclut une partie sur la connaissance de soi grâce au modèle des couleurs DISC et une partie pratique de l'affirmation de soi.

**Dates** : (samedis) : **2ieme semestre 2016**

#### Atelier spécialisé 2: **cesser d'être son pire ennemi**, se donner de la confiance à soi même, améliorer son image de soi.

Cet atelier vise à prendre conscience de la façon dont vous sabotez parfois votre confiance en vous même, puis d'expérimenter des techniques visant à se reconnecter à soi et à se libérer de la peur. L'atelier inclut des clés de compréhension et de l'expérimentation de techniques suivi de retour d'expérience.

**Dates** : (samedis) **2ième semestre 2016**

- **Comment s'inscrire ?**

**Réservation** : Par retour de mail, inscription sur le <http://www.sensevidence.fr> en rubrique contact ou par téléphone ou SMS au 06.61.16.77.86.

**Inscription définitive** : à réception d'un chèque d'arrhes de la moitié de la somme (30 euros) à l'ordre de SensEvidence, 13 rue Jean Zay, 75014 Paris. Solde à régler le jour de l'atelier.

## **Formule concentrée : un stage de 3 X 3h sur un weekend**

- **C'est quoi ?**

3 séances successives de 3h00, au sein d'un groupe stable de 6 personnes au maximum. L'objectif est de travailler en groupe sa confiance en soi de façon personnalisée et approfondie en utilisant un ensemble d'outils issus des écoles de coaching et de plus de 1000 heures de pratique spécialisée.

Les stages ont lieu sur **un weekend**.

Prix du stage : 150 euros par participant pour les 3 séances.

Lieu : 13 rue Jean Zay, Paris 75014.

**Le stage commence le samedi après midi de 14h30 à 17h30. Puis reprend le dimanche 10h00-13h00 puis de 14h30 à 17h30 après la pause déjeuner.**

### Dates :

***Été 2016 (à définir)***

- **Avec qui ?**

Le groupe est constitué des personnes inscrites pour le stage (max 6), les participants s'engagent pour assister à toutes les séances du weekend. La confiance à le temps de s'installer.

- **Comment cela se passera t'il ?**

- 1<sup>er</sup> séance individuelle (gratuite) d'une heure pour valider l'intérêt de participer à un groupe et faire connaissance : pour certaines problématiques, travailler de façon individuelle sur soi est un pré requis avant que le groupe puisse apporter quelque chose.

### Le stage : 3 X 3h

- La 1<sup>er</sup> séance de groupe permet la mise en commun des problématiques et clarifie les moyens d'action de chacun.
- La deuxième séance donne des outils adaptés à chacun des membres du groupe.
- La troisième séance permet un retour d'expérimentation et une mise en pratique au travers de jeux de rôle.

- **Comment s'inscrire ?**

Après validation lors de l'entretien individuel (ou simplement par échange de mail si nous avons déjà travaillé ensemble)

**Réservation** : par retour de mail, inscription sur le <http://www.sensevidence.fr> en rubrique contact ou par téléphone ou SMS au 06.61.16.77.86.

**Inscription définitive 2 semaines avant la date de la session** : à réception d'un chèque d'arrhes de la moitié de la somme 75 euros (solde de 75 euros à payer lors de la 1<sup>er</sup> session) à l'ordre de SensEvidence, 13 rue Jean Zay, 75014 Paris. **Attention : seulement 6 places ouvertes par session.**