



L'Académie  
des Sophrologues

by SOPHROLIA

## MODULES D'APPROFONDISSEMENT DES CONNAISSANCES

### ***ESTIME DE SOI-CONFIANCE EN SOI***

Durée : 1 jour en présentiel ou 2 séances via skype à distance

Prix : 170 € en présentiel ou 150€ à distance

Les plus : Une approche efficace qui s'ouvre à des champs plus larges que la sophrologie pure

Public : Sophrologues en activité ou en cours de formation

Objectifs : Approfondir les notions d'estime et de confiance en soi en psychologie et acquérir des outils pour mieux accompagner vos clients dont la problématique met ces notions en jeu.

### **Programme**

#### **Définition**

- Les deux conceptions de base de l'estime de soi
- Les composantes de l'estime de soi
- L'impact d'une bonne estime de soi

#### **Les quatre grands types d'estime de soi**

#### **Les maladies de l'estime de soi**

#### **Développer l'estime de soi**

- Les modèles théoriques de l'estime de soi
- Les niveaux logiques
- Se connaître et s'accepter
- Utiliser ses émotions et faire taire le critique intérieur
- Accepter l'idée de l'échec
- Le coaching des talents
- Renforcer la conscience de sa valeur intrinsèque

Méthodologie : Approche théorique et expérimentations

Evaluation : un QCM

Sanction : Attestation de formation

SOPHROLIA

www.sophrolia.com

06-17-47-00-61

[srenoulet@sophrolia.com](mailto:srenoulet@sophrolia.com)

SIRET : 518 791 751 00010

Organisme de formation n° 82 74 02736 74