

## Atelier Vitalité 3J

# CONFIANCE EN SOI ET PERFORMANCES

### THEME DE L'ATELIER

**La confiance en soi et la performance**, est un duo inséparable qui contribue grandement à une source d'équilibre et de déploiement de ressources. Un duo indispensable, car nos croyances limitantes sont de réels freins au succès, mais aussi à la concrétisation de notre objectif. Dans le respect des uns et des autres et en douceur, Vitalité 3J vous guidera vers un mieux être, vous donnera des clés pour concrétiser plus simplement et plus rapidement, grâce à des exercices pratiques, suivis de partages vitalisants. Un atelier pour tous ceux qui souhaitent agir avec une plus grande sérénité et confiance de jour en jour, avec plus de conscience et de compréhension de qui nous sommes car la réussite est beaucoup conditionnée par nos modes de pensées et l'objectif que nous avons défini clairement ou pas.

Cet atelier qui requiert joie et engagement s'adresse à toute personne en quête de plus d'équilibre et de concrétisations plus immédiates.

Vitalité 3J dans son approche ludique et didactique vous invitera à mieux saisir vos modes relationnels et de comprendre les freins auxquels vous êtes confrontés, et ainsi vous libérer de vos conditionnements, de vos peurs ainsi que de vos croyances limitantes. Etre libre et épanoui dans son esprit et son corps est un chemin de conscience et de connaissance de soi, pour apprendre à être en confiance avec soi et avec l'autre, être à l'écoute de ses propres besoins mais aussi de son interlocuteur, pour ensuite exprimer ouvertement ce que l'on désire.

### OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Découvrir les bénéfices de cultiver la confiance en soi pour décupler son potentiel et gagner en performance.
- Insuffler de nouveaux réflexes pour asseoir une plus grande légitimité et confiance en soi. Oser lever ses masques, débusquer ses peurs, oser entreprendre plus facilement, en acceptant de prendre des risques et de ne plus se juger, juste chercher de nouvelles solutions.
- S'affirmer dans sa communication (aiguiser son écoute, accueillir ses ressentis, ses besoins, exprimer ses demandes....)
- Identifier rapidement les facteurs de stress physiques et émotionnels.

### TARIF ET DUREE

Une journée : 900 €

Nombre de personnes : 12 maximum.

Atelier modulable en fonction des besoins du groupe. S'adresse à toutes personnes en quête de sens, d'équilibre, souhaitant élargir son regard et ses perceptions sur ce qu'elles sont, vivent ou souhaitent vivre autrement.

### PROGRAMME

Déroulé sur un ou deux jours, avec une heure de pause déjeuner.

L'atelier sur une journée sera plus synthétique, mêlant théorie et pratique tandis que l'atelier sur deux jours sera plus interactif avec un contenu plus élaboré.

Créneaux horaires proposés : 10h - 17h

La première partie est axée sur la relation à soi. Comment nous percevons-nous ? Quel regard l'autre porte sur moi ?

Les axes majeurs de cette journée s'organisent autour d'exercices d'affirmation et de transposition.

La deuxième partie est axée sur la relation à l'autre. Nous identifions les difficultés récurrentes et vous proposons des clés. Nous apprenons à définir notre objectif, à communiquer clairement nos ressentis, à formuler nos demandes et à poser des actions concrètes. Et nous ponctuerons l'atelier par des partages et des débriefings sur les outils et les réalisations obtenues, durant l'atelier.

### SINGULARITE DE L'ATELIER

Une animation interactive, valorisant l'implication des participants sans aucun jugement de valeur et avec une neutralité bienveillante. Une approche accessible et personnalisée, où sont délivrées des outils simples et efficaces, transposables à tous moments de la vie. 80 % de l'atelier repose sur des exercices pratiques.

### FORMATRICE

Christine ROBIN, anime des formations aussi bien en entreprises qu'auprès de particuliers. Ses références dans le domaine de la formation : Universités Paris-Sorbonne, Université Paris-Dauphine, École du Barreau de Paris (Formation des avocats), École de commerce, SNCF, La Poste, La CAF...