

Programme M2

DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ET L'ESTIME DE SOI 1 jour



Mieux maîtriser ses émotions pour rayonner pleinement, décider et avancer avec enthousiasme, détermination et ténacité.

- Découvrir les résistances, freins, peurs qui limitent la confiance en soi et l'estime de soi. Pourquoi est-ce si essentiel d'y remédier?
- **Les clefs naturelles pour améliorer la confiance en soi**, l'estime et la pleine présence à soi-même pour passer à l'action plus sereinement.
- Apprendre à **se concentrer sur ses forces et ses talents**.
- Bien définir ses objectifs et rester centré sur ses priorités: **Comment trouver les équilibres** et garder son rythme optimal.
- **Gagner en maîtrise de soi** pour faire face aux émotions dévastatrices et rayonner pleinement. Découvrir et apprécier son plein potentiel émotionnel.
- Rester **vigilant et bienveillant**.

*Apprends à Regarder devant...
A ne pas confondre ce qui était hier
Avec ce que sera demain... !*

**En intra -entreprise,
en inter (voir programme ci dessous)
ou en individuel**

Convention possible pour prise en charge

Odile Roche: 9 avenue de grande Bretagne – 69006 LYON- **Tel: 06 23 54 25 62**
e-mail : o.roche@capital-energie.fr- site Internet : [www .capital-energie.fr](http://www.capital-energie.fr)

CAPITAL-ENERGIE- siège social : 11 chemin de la Bretonnerie – 60 300 SENLIS

RCS Compiègne N° 500 881 211- SIRET: 508 181 211 00014- TVA intracommunautaire: FR 77 500 881 211
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 22 60 02271 60 auprès du préfet de région Picardie.

Bulletin d'inscription M2

pour inscription individuelle inter-entreprises

Prénom **NOM**

Accompagné de

Prénom **NOM**

SOCIETE :

Adresse

Tel bureau

Tel portable

Adresse mail

LIEUX ET DATES AU CHOIX

- Lyon : 26 avril
- Paris : 10 mai
- Nancy : 19 juillet

Adresses communiquées ultérieurement

TARIF par personne : 450 € H.T la journée

Acompte de 20 % à verser lors de la réservation soit 90 € + TVA soit **108 € TTC**

A régler par chèque- Convention possible- *frais de dossier en sus*

Nombre de places limité à 12 personnes

✉ e-mail : o.roche@capital-energie.fr et coordonnées ci dessous

Odile Roche: 9 avenue de grande Bretagne – 69006 LYON- **Tel: 06 23 54 25 62**

e-mail : o.roche@capital-energie.fr- site Internet : [www .capital-energie.fr](http://www.capital-energie.fr)

CAPITAL-ENERGIE- siège social : 11 chemin de la Bretonnerie – 60 300 SENLIS

RCS Compiègne N° 500 881 211- SIRET: 508 181 211 00014- TVA intracommunautaire: FR 77 500 881 211
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 22 60 02271 60 auprès du préfet de région Picardie.

Odile Roche: 9 avenue de grande Bretagne – 69006 LYON- **Tel: 06 23 54 25 62**
e-mail : **o.roche@capital-energie.fr**- site Internet : **[www .capital-energie.fr](http://www.capital-energie.fr)**

CAPITAL-ENERGIE- siège social : 11 chemin de la Bretonnerie – 60 300 SENLIS

RCS Compiègne N° 500 881 211- SIRET: 508 181 211 00014- TVA intracommunautaire: FR 77 500 881 211
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 22 60 02271 60 auprès du préfet de région Picardie.