



Pack Confiance & Assertivite

AFFIRMEZ-VOUS ET REPRENEZ VOTRE POUVOIR

520 EUR

8 seances de 60 min | Coaching visio

POUR QUI ?

Pour les personnes qui manquent de confiance en elles, ont peur du jugement ou du mal a s'affirmer.
Coaching 100% en ligne.

PROGRAMME DETAILLE

- S1 — Diagnostic : d'ou vient mon manque de confiance ?
- S2 — Identification et transformation des croyances limitantes (PNL)
- S3 — Construire une image de soi positive et realiste
- S4 — Communiquer avec assertivite (methode DESC)
- S5 — Surmonter la peur du jugement et du regard des autres
- S6 — Oser dire non et poser des limites saines
- S7 — Mises en situation pratiques : jeux de role
- S8 — Consolidation, ancrage et projection dans l'avenir

CE QUI EST INCLUS

- * 8 seances individuelles de 60 min (visioconference)
- * Appel decouverte gratuit de 20 min
- * Exercices personnalises entre les seances (PNL, journaling)
- * Fiches outils : communication assertive, gestion du regard des autres
- * Journaling guide et exercices de visualisation
- * Suivi par email entre les seances

BONUS : Fiches outils : 10 techniques d'assertivite a utiliser au quotidien

APPEL DECOUVERTE GRATUIT — 20 MIN



Pack Confiance & Assertivite

Echangeons 20 minutes pour faire connaissance et voir si le coaching vous convient. Sans engagement, en visio.

renaud.altmeyer@gmail.com | 06 67 64 19 50 | naissens-coaching.fr