

### Public

Toute personne désirant renforcer son estime et affirmation personnelle.

### Les plus

Des méthodes pour agir sur son lâcher prise et développer sa confiance en soi.

Limité à 8 participants.

### Formatrice

Sonia Besson

### Prix

CHF 500.-

### Durée

1 journée

### Horaire

9h00 à 17h30

### Lieu

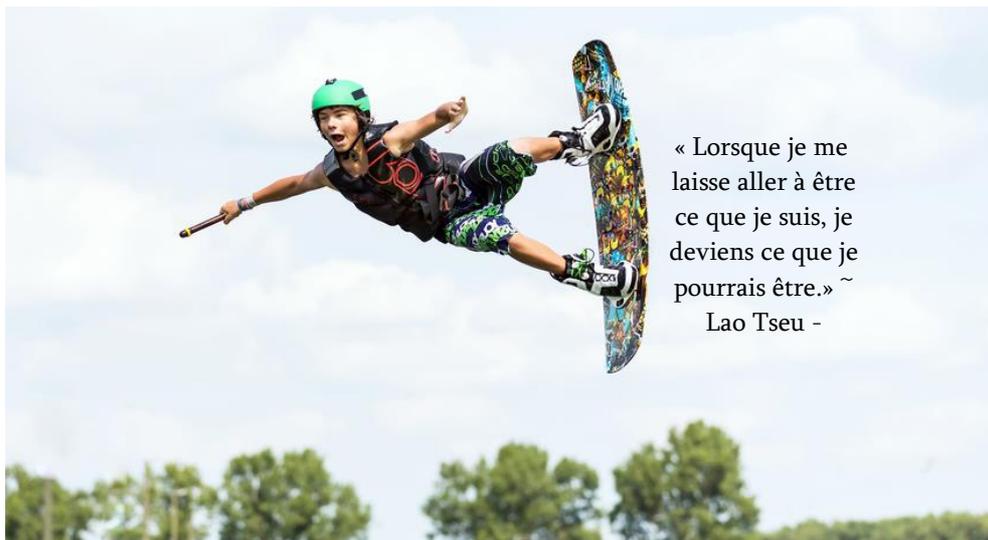
Lausanne

### Informations et inscription

[sonia.besson@soutien-solutions.ch](mailto:sonia.besson@soutien-solutions.ch)

+41 79 629 01 23

## Lâcher prise : booster sa confiance en soi



« Lorsque je me laisse aller à être ce que je suis, je deviens ce que je pourrais être. » ~  
Lao Tseu -

### Ma mission

Vous permettre d'acquérir des outils pour transformer vos comportements automatiques en comportements désirés dans le but de développer votre confiance en vous et devenir ambassadeur de votre potentiel.

### Programme

- Injonctions et croyances limitantes
- Emotions
- Lâcher prise
- Exercices pratiques exploratoires et ludiques

### Capacités acquises

- Reconnaître ses comportements automatiques
- Etre capable de faire évoluer ses pensées contraignantes
- Développer sa confiance et affirmation de soi

### Module complémentaire

- Image de soi : entre croyances et réalités