

# Formation Confiance en soi & Estime de Soi novembre 2013

Auteur :ronie bouchon<ronie.bouchon@orange.fr>



Ce module de formation a pour visée de retrouver ses ressources et ses potentiels pour développer sa confiance en soi par l'estime de soi. En parallèle, sont abordés quelques techniques pour se relaxer et gagner en sérénité pour retrouver cet état de confiance intime.

Durée : 2 jours

Prochaine date : 22 novembre et 4 décembre 2013