

# Formation Confiance en soi & Estime de Soi Avril 2013

Auteur :ronie bouchon<ronie.bouchon@ciamesud.com>



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 : 1 jour

Prochaine date : 12 avril 2013

pour les [dates & inscriptions](mailto:ronie.bouchon@ciamesud.com) [contact@ciamesud.com](mailto:ronie.bouchon@ciamesud.com)