



Samedi 14 mai | Roanne  
9h - 17h | 90 euros

## FORMATION

# Comment Augmenter sa Confiance en Soi

Avec Alice Prud'homme - Educatrice spécialisée, Coach - Formatrice  
*"Chacun de nous est un joyau qu'il suffit de faire briller"*

Consulter Avis Google - 5 ★

- Inscriptions, informations et témoignages en flashant ce  
QR code ou au 06.74.79.76.11 -





# PROGRAMME

Passer de « victime » à « acteur » grâce à 3 clefs :  
La connaissance de soi - La responsabilisation - L'action

## MODULE 1

QUI SUIS-JE ?  
ME DECOUVRIR

Connaissance de soi :  
base indispensable  
pour une pleine réalisation

## MODULE 3

ZOOM SUR NOS  
CONDITIONNEMENTS

Sociétaux, culturels, personnels  
et croyances limitatives -  
des freins ?

## MODULE 5

CHANGEONS LE  
PLOMB EN OR

Reparcourir sa vie autrement et  
reprendre « son pouvoir créateur »

## MODULE 2

EST-CE QUE J'EXPRIME  
QUI JE SUIS ?

Identifier « ce qui est »  
(la réalité) et évaluer l'écart  
avec « ce que je suis »

## MODULE 4

REPROGRAMMONS  
NOTRE CERVEAU

Adopter d'autres réflexes cérébraux -  
Utiliser son cerveau comme outil,  
plus en être esclave

## MODULE 6

JE DEVIENS ACTEUR  
DE MA VIE

Lever les derniers freins et établir  
un plan d'action personnalisé

SUPPORTS  
THEORIQUES ET CLEFS

REALITE DES  
PARTICIPANTS

EXERCICES CONCRETS,  
LUDIQUES, INTERACTIFS