

CURSUS COMPLET (env. 1h30 par séance sur 5 séances)		CURSUS MIXTE (1h par séance sur 2 à 3 séances)	Séances FLASH (2 heures sur une thématique, thème à définir selon les demandes)
PROGRAMME 1 Confiance en soi par l'estime de soi			
1) découvrir les participantes	1) Découvrir qui je suis?		Organisation / gestion du temps
2) Apprendre à se connaître : drivers / meilleure amie	2) la perception du regard des autres		Confiance en soi/ estime de soi
3) prendre du temps pour soi : où ? Quand? Comment?	3) retour sur prise de conscience		Gestion charge mentale
1 4) plan d'action			
5) bilan (prise de conscience)			
PROGRAMME 2 Regard des autres/timidité / mal-être			
1) découvrir les participantes	1) Quelles sont mes atouts ?		
2) quel regard je porte sur moi ? Et les autres?	2) Comment défier mes faiblesses? (format intelligence collective)		
2 3) exercice 360? En introspection ?	3) retour sur prise de conscience		
4) se mettre à la place de l'autre = transfert /contre transfert : introspection			
5) bilan (prise de conscience)			
PROGRAMME 3 Lâcher prise (charge mentale)			
1) découvrir les participantes	1) quels sont mes besoins?		
2) découverte cohérence cardiaque / connexion à l' image positive.	2) comment je positionne mes besoins?		
3) savoir demander de l' aide et savoir dire non	3) retour sur prise de conscience		
3 4) gestion du stress accepter et comprendre sa limite CMA			
5) bilan (prise de conscience)			