

	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	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 : ou ? Quand? Comment?	3) retour sur prise de conscience	Gestion charge mentale
	4) plan d'action		
	5) bilan (prise de conscience)		
	PROGRAMME 2 Regard des autres/timidité / mal-être		
2	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)	
	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)		
3	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	
	4) gestion du stress accepter et comprendre sa limite CMA		
	5) bilan (prise de conscience)		