

# ATELIER / CONFERENCE :

## La confiance en soi, tout un programme !

Formation proposée au Domaine des Cèdres  
1180 route des Hauts Fourneaux  
01150 Villebois



### Pour qui

Atelier ouvert au grand public



### Prérequis

Aucun



### Modalités d'accès

Inscription auprès de

NOVACAP au 04.69.19.36.15 /

06.83.03.25.62

Ou à l'adresse suivante :

gestion@novacapformation.fr



### Objectifs

- Comment booster son estime de soi et sa confiance en soi ?



Tarif : 49€ HT pour 2 heures  
d'Atelier



### Nombre de participants :

12 personnes max INTRA



### Durée

Présentiel : Environ 2 Heures

Possibilité d'échanger avec la Coach en fin de conférence.

### Horaires :

- Le Jeudi de 19h30 à 21h30
- (Jours et heures à définir ensemble)

## Les + de NOVACAP



Une prise en charge rapide avec un devis effectué sous **24 heures**.



Un formateur **expert** et **certifié** vous rappelle afin de valider votre **besoin** via un questionnaire et/ou un test de positionnement.



Nous vous accueillons avec un **sourire**, un **café** et des **outils pédagogiques** de **qualité** (ordinateurs, salles, Wifi, Imprimante, etc.)



**Adaptation** des modalités pédagogiques en fonction des besoins de l'apprenant.



Un accès annuel **gratuit** à la plateforme **e-learning** de NOVACAP avec accès à la documentation : exercices, leçons, vidéos, supports PDF.



Formation **Sur-mesure** : Inter, Intra, blended learning, à distance, FOAD, classe virtuelle, individuelle, collective.

## Programme détaillé du contenu de l'atelier

1. **La différence entre estime de soi et confiance en soi.**
2. **Peut-on réellement être heureux et épanoui sans une bonne dose d'estime de soi ?**
3. **Les différentes techniques pour booster son estime et sa confiance.**