



**Processus Croissance**  
**Une formation qui vous permet de découvrir les ressources qui sont en vous**

## **La confiance en soi conduit à l'affirmation et à l'estime de soi**

**L'estime et la confiance en soi : deux atouts précieux pour faire face à diverses situations.  
A l'inverse, le manque d'estime et de confiance peut conduire dans une spirale d'échecs ...**

**Comment avancer dans ces conditions ?**

**Comment vous « débloquer » pour faire les choses qui sont importantes pour vous ?**

Le manque d'estime et de confiance peut paralyser toutes vos aspirations et vous donner cette sensation d'un vide en vous.

Voici quelques symptômes qui sont étroitement reliés à ce manque :

- ◆ Peur de prendre des initiatives
- ◆ Peur d'oser vous risquer dans une aventure ou un projet
- ◆ Imagination démesurée pour vous convaincre de ne rien tenter
- ◆ Frustration, colère contre vous et contre les autres

Ou encore :

- ◆ Manque d'expérience à cause de votre peur d'en faire ou d'en bénéficier
- ◆ Manque de contact, d'affection car vous avez peur d'aller vers les autres et lorsque vous le faite c'est rempli d'attente et d'espoir.
- ◆ Manque d'initiative, car « que va-t-il arriver si ? » et si l'initiative est prise est-ce suffisant ?
- ◆ Manque d'assurance, car comment en prendre sans entreprendre quoi que ce soit et surtout sans valoriser ce que l'on fait ?

Si vous vous retrouvez dans cette description, alors pourquoi ne pas oser suivre ce séminaire et croire que vous pouvez vous aussi entrer dans un plus d'estime et de confiance en vous. Durant ces deux jours de formation, vous apprendrez comment :

- ➔ Développer l'estime envers vous-même et les autres
- ➔ Développer l'élan de la confiance dans votre contexte environnemental
- ➔ Comprendre ce qui est à l'origine de vos peurs

**N'hésitez pas à prendre contact pour de plus amples informations**

**+41 76 376 35 04**

**[processuscroissance@gmail.com](mailto:processuscroissance@gmail.com)**

**Possibilité de vivre ce séminaire en individuel ou en ligne (coaching ciblé)**

Madeleine Moreau – Formatrice en développement personnel  
Crêt-Vaillant 23 – CH 2400 Le Locle