

# POUVOIR ÊTRE QUI JE SUIS

## 2 jours

### DÉPASSER SES CROYANCES LIMITANTES ET DÉTERMINER SES VALEURS

#### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### L'ORIGINE DES CROYANCES LIMITANTES

- › Au départ : la construction de l'estime de soi
  - › Nos 4 besoins psychiques fondamentaux
  - › L'enfant blessé et ses maximes négatives
- Exercice pratique: représenter son enfant blessé

#### LA DÉTERMINATION DES CROYANCES LIMITANTES

- › Définir les croyances limitantes
  - › Comprendre les croyances limitantes : à quoi servent-elles?
- Quizz : décrypter des croyances limitantes à la lumière de situations concrètes  
Exercice individuel : identifier ses croyances limitantes  
Jeu de groupe : challenge des croyances limitantes

#### PRENDRE CONSCIENCE

- › Se distancier de ses croyances limitantes (origine versus situation actuelle)
- Exercice : réaliser son blason  
› Confronter ses rêves à ses croyances limitantes

#### REPRENDRE LE CONTRÔLE : IDENTIFIER SES BESOINS ET VALEURS

- › Rappel : la pyramide de Maslow
  - › Les besoins et les valeurs comme GPS pour un alignement personnel et professionnels
- Exercice : identifier les besoins derrière les croyances limitantes  
Exercice : identifier ses valeurs

#### CHANGER LA DONNE

- › Se reconnecter à ses ressources (enfant intérieur "aidant")
  - › Outils pour modifier ses croyances limitantes
- Exercice : remplacer les croyances limitantes par des croyances aidantes  
Détermination d'un plan d'actions personnalisé pour ancrer les croyances aidantes

#### OBJECTIFS

Décrypter et dépasser ses maximes négatives  
Relativiser et rationaliser ses peurs pour sortir de l'auto-sabotage  
Déterminer ses valeurs, sa vision de vie  
Agir en conscience dans sa vie personnelle et professionnelle  
S'autoriser, renforcer son estime personnelle

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

Une formation théorique (notions de psychologie, développement personnel) et pratique (outils de coaching, session d'écriture, travaux de groupe). Les bénéfices pourront être utilisés dans le domaine personnel et/ou professionnel.  
Une formation alliant théorie et pratique pour incarner qui vous êtes réellement en dépassant vos croyances limitantes.

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent se libérer de leurs croyances limitantes, mettre en pratique des méthodes et outils pour (ré)orienter leur vie personnelle et professionnelle en adéquation avec leurs aspirations profondes.  
Les plus : une formation alliant théorie et pratique pour orienter sa vie personnelle et /ou professionnelle. Une introspection guidée - permise par des outils ciblés et orchestrée par un formateur bienveillant - dont les effets sont décuplés par le groupe.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Un questionnaire sur les attentes des participants est adressé 15 jours avant le début de la formation. Les méthodes pédagogiques incluent des apports théoriques et pratiques, un travail sur des cas concrets et des exemples d'application. Un support pédagogique est remis à chaque participant, et un accès personnel en ligne permet d'accéder à des e-ressources à l'issue de la formation. Nos consultants sont sélectionnés pour leur expertise métier, leurs compétences pédagogiques et leurs expériences professionnelles.

#### SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation  
Évaluation à chaud et à froid

