

DECOUPLER SA CONFIANCE

PROGRAMME DES SEANCES INDIVIDUELLES

Développer la confiance en soi malgré les doutes, les changements, et la pression de l'adolescence.

Tarifs : 540€
Agnès Vuillermet
contact@avhconseil.com
+352 621 541 927

Informations sur :
www.avhconseil.com



1

Se découvrir autrement

Qui suis-je, en dehors du regard des autres ?

- Exercices d'introspection ludique : "mes forces, mes talents, mes valeurs"
- Discussion sur les jugements extérieurs, les réseaux sociaux et la comparaison

- 🎯 Prendre conscience de ses qualités
Distinguer son identité de ce que les autres perçoivent

2

Comprendre le doute, sans s'y perdre

Le manque de confiance est normal...

- Activité : "Le petit juge dans ma tête"
- Comprendre les pensées limitantes et les transformer
- Exercices de reformulation positive

- 🎯 Identifier ses pensées auto-saboteuses
Apprendre à se parler avec bienveillance

3

Fixer ses propres objectifs

Trouver ce que je veux vraiment, pas ce qu'on attend de moi

- "Si je n'avais pas peur, je ferais..."
- Création de mini-objectifs personnels (réalistes et motivants)

- 🎯 Gagner en clarté
Ressentir de la fierté en avançant pas à pas

4

Oser s'exprimer

La confiance passe aussi par la voix

- Prise de parole en public
- Apprendre à dire non
- S'affirmer sans agressivité
- Le langage du corps

- 🎯 Oser se faire entendre
Apprendre à poser ses limites

5

Gérer les émotions qui freinent

Nos émotions sont là pour nous aider

- Boîte à outils de gestion émotionnelle
- Jeux de rôle : comment je réagis face au stress ?
- Création d'un plan "anti-panique"

- 🎯 Accueillir ses émotions sans honte
Réagir avec plus de calme et de recul

6

Je suis capable !

Célébrer les progrès et cultiver la confiance au quotidien

- "Retour sur mon chemin"
- Mes progrès ou mes déclics
- Ancrage positif et carte de confiance

- 🎯 Consolider l'estime de soi
Repartir avec des outils concrets et du soutien