

## LE CORPS ET LA PAROLE

Peur du jugement, peur de ne pas être à la hauteur, crispations corporelles, confusions, difficultés à communiquer... La confiance s'apprend jour après jour, parole après parole, action après action.

# AVOIR CONFIANCE EN SOI

## OBJECTIFS

Mieux se connaître et être à l'aise dans sa relation avec les autres.  
Comment la prise de parole en public peut vous aider ?

- Elle vous permet de passer à l'action
- Elle est physique et vous connecte au corps
- Elle libère les tensions et les émotions
- Elle est le lien avec les autres

## DUREE

2 jours

### 1 - Auto diagnostic

- Les situations qui me mettent en difficulté
- Comment j'interagis avec les autres ?
- Cerner mes zones de crispations ?
- Quels sont mes besoins ?

### 2 - Qu'est-ce que la confiance en soi ?

- Éléments théoriques
- Confiance en soi, confiance aux autres
- Le triangle : victime, sauveur, persécuteur
- Les émotions liées à un manque de confiance en soi

### 3- Se connecter à ses ressources

- Exercice : "tout ce que j'ai accompli !"
- Bilan de mes savoir-faire et savoir-être

### 3- Apprendre à s'auto-réparer : postures, respirations, méditation et visualisation

- Réguler ses émotions et savoir se mettre en sécurité
- Les techniques de centrage et d'ancrage pour augmenter la conscience de soi
- S'entraîner à développer la puissance intérieure : posture, visualisation positive, gratitude

### 4- Passer à l'action avec la prise de parole

- Les techniques de l'art oratoire pour exprimer ce que je suis : la posture, le déplacement, le regard, la voix.
- Les techniques de la construction d'une prise de parole
- Oser l'improvisation : expérimenter le lâcher prise

### 5 - Concevoir son propre programme de développement

CONTACT : VALERIE FLIPO  
[flipo.marievalerie@orange.fr](mailto:flipo.marievalerie@orange.fr)  
Tel. 06 79 83 26 92