



Atelier

# Confiance & Sophrologie

*Offrez-vous une parenthèse de 3h pour prendre soin de vous, vous reconnecter à vos ressources et cultiver votre confiance.*

## Objectifs

- Prendre conscience de vos propres ressources
- Développer une attitude positive au quotidien
- Acquérir les outils pour renforcer votre confiance

Un subtil équilibre entre introspection, éléments théoriques et pratiques psychocorporelles.

- Éléments théoriques sur la confiance en soi, image de soi, zone de confort
- Exercices d'introspection et réflexion pour identifier vos ressources
- Outils pour déconstruire vos pensées limitantes et mieux gérer vos émotions
- Pratiques de sophrologie: recentrage, respiration et visualisation pour apprendre à nourrir un état d'esprit positif et fertile.

## Pour qui ?

Le syndrome de l'imposteur vous freine ? Vous voulez renforcer votre confiance pour atteindre vos objectifs ? Cet atelier est créé pour vous.

## Ce que vous en retirerez

« Vous apprenez à mieux vous connaître et à vous connecter à vos qualités et ressources intérieures.

Repartez avec un regain d'énergie, de confiance et des clés simples et puissantes pour renforcer vos atouts au quotidien et cultiver l'audace. »



## Animé par **Leslie Richard**

*J'accompagne vers plus de confiance, de sérénité et audace — dans la vie personnelle et professionnelle.*

- Sophrologue (ISRA, Lyon)
- Analyste Transactionnelle formée au CAFAT
- Consultante, formatrice et accompagnatrice en développement personnel et professionnel.



Cliquez pour vous inscrire 

Ou par email :

[leslie@skillmastery.ch](mailto:leslie@skillmastery.ch)

50 CHF par personne  
Venez comme vous êtes  
Petit groupe (8 participants maximum)