

CONFIANCE & LÂCHER-PRISE POUR LES FEMMES ENTREPRENEURES



Durée
2 heures



Public cible
Femmes entrepreneures et
indépendantes



Pré-requis
aucun

Objectifs

- ✓ Gérer votre stress de manière saine et éviter l'épuisement
- ✓ Gagner en confiance en vous et oser vous affirmer avec assurance
- ✓ Dépasser le syndrome de l'imposteur et les blocages qui vous freinent
- ✓ Alléger votre charge mentale et repartir avec des outils concrets à mettre en place immédiatement dans votre quotidien.

Déroulé de l'atelier

Brise-glace & Activation positive

- Un moment de connexion bienveillante pour se libérer des tensions et créer une dynamique positive

Apprivoiser son stress et le transformer en force

- Identifier vos déclencheurs de stress et apprendre à les gérer différemment
- Des techniques express pour retrouver le calme rapidement, même en pleine action

Développer sa confiance et oser s'affirmer

- Surmonter le syndrome de l'imposteur et les croyances limitantes qui freinent votre potentiel
- Expérimenter des exercices ludiques pour renforcer une posture confiante

Se libérer par le rire et le mouvement

- Yoga du rire et exercices énergisants pour vous reconnecter à la joie et à l'authenticité
- Mettre en place une routine simple pour plus de légèreté au quotidien

Plan d'action & ancrage positif

- Repartez avec une stratégie personnalisée pour continuer à cultiver confiance et sérénité au quotidien

Formats d'accompagnement

- Exercices pratiques pour ancrer les concepts immédiatement
- Moments de réflexion pour approfondir vos apprentissages et les adapter à votre situation
- Yoga du rire et autres exercices de relaxation pour libérer les tensions et renforcer l'authenticité de chaque participante
- Le format est adapté pour des ateliers en présentiel ou en ligne, avec des sessions à la demande ou sur mesure selon vos besoins



Les + de cet accompagnement

Une posture plus **affirmée** et une **confiance renforcée** pour développer votre entreprise avec assurance

Une meilleure **gestion du stress** et de la pression, avec des **outils efficaces** à appliquer immédiatement

Un vrai moment de **lâcher-prise** et de **bienveillance**, en partageant cette expérience avec d'autres entrepreneures

Des **méthodes simples** et pratiques que vous pouvez intégrer facilement à votre quotidien pour plus de **sérénité** et de **performance**



Rejoignez cet atelier et offrez-vous un moment de lâcher-prise pour mieux réussir !