

Dépasser ses croyances limitantes

TRIPTYQUE D'ATELIERS

Un parcours en 3 ateliers conçu pour identifier, comprendre et transformer les croyances limitantes qui freinent l'atteinte d'objectifs professionnels et personnels. Chaque atelier alterne apports théoriques, mises en pratique et exercices guidés pour favoriser une intégration durable.



Bénéfices pour les participant.e.s

- Amélioration de la confiance en soi
- Développement de la résilience face aux défis
- Renforcement de la cohésion d'équipe
- Acquisition d'outils pour progresser en autonomie

Résultat

À l'issue des 3 ateliers, les participant.e.s repartent avec une compréhension claire de leurs mécanismes internes, des outils concrets pour dépasser leurs blocages et une nouvelle dynamique.

Publics

Employé.e.s, managers, équipes, collectivités, structures publiques, associations, groupes de particuliers

Tarif

Sur devis

Atelier #1

Identifier ses croyances limitantes



- > Comprendre le concept des croyances
- > Identifier ses propres croyances limitantes et leurs impacts
- > Apprendre à les transformer en croyances aidantes

Durée : 1h30 - en présentiel

Atelier #2

Lever les freins de ses croyances limitantes



- > Comprendre la résistance au changement
- > Identifier l'intention positive derrière ses croyances limitantes
- > Déconstruire ses croyances limitantes : le doute comme levier de transformation

Durée : 1h30 - en présentiel

Atelier #3

Intégrer ses croyances aidantes au cœur de son identité



- > Comprendre la différence entre croyance et identité
- > Installer de nouvelles habitudes alignées avec sa croyance aidante
- > Incarner sa croyance aidante et l'installer durablement

Durée : 1h30 - en présentiel