

Booster la confiance en soi

4 séances d'1 heure 30



Mon image

Comment l'image que j'ai de moi conditionne mes comportements ?



Mes talents

La carte de mes talents



Dire NON

Respecter ses limites sans culpabilité



S'affirmer

Posture et assertivité



Contact :

jourdaincoachingetformation@gmail.com