

GAGNER EN CONFIANCE AVEC LA METHODE OSER.IC

By
Sanaâ Mikou



INSIGHT COACHING
COACHING, FORMATION ET CONSULTING



Dr. Sanaa MIKOU
FORMATRICE ET COACH PROFESSIONNEL
CERTIFIÉE SPÉCIALISÉE EN COACHING RELATIONNEL
ET DE TRANSITION ET EN COACHING DE PERFORMANCE

Face à une difficulté, vous avez tendance à reculer, quelque chose vous bloque dans votre quotidien. Vous sentez qu'en ayant plus confiance en vous-même, vous pourriez, oser prendre des initiatives, tenter des choses différentes, prendre des risques, oser exprimer vos besoins, vos positions, nouer des relations constructives, oser réaliser ce que vous voulez, **oser** vous dévoiler et être enfin vous-même.

Insight Coaching a développé, la méthode OSER.IC en s'inspirant de plusieurs approches de coaching et de développement personnel ainsi que les récentes découvertes en psychologie positive et en neurosciences. Cette méthode a pour ambition de vous aider à développer votre confiance en vous-même et à vous inscrire dans une dynamique positive. Vous activerez ainsi un levier puissant au service de votre leadership.



OBJECTIF DE L'ATELIER

Lors de l'atelier **OSER.IC**, le participant explorera dans chaque session une des 4 clés de la méthode, à savoir :

- Se fixer des **O**bjectifs
- Aller aux **S**ources de la confiance en soi
- Entretenir son **E**nergie
- Se connecter à ses **R**essources

Les 2 clés restantes sont transversales dans la mesure où elles ont besoin d'être mobilisées durant les quatre phases de la méthode.

- Activer son **I**magination
- Se mettre en **C**ré-Action

A QUI S'ADRESSE L'ATELIER ?

L'atelier **OSER.IC** est destiné à toute personne désireuse de développer sa confiance en soi et son estime de soi, pour oser prendre sa vie en main, oser un projet, oser s'affirmer, oser agir, oser être la personne qu'elle voudrait être.

PROGRAMME :

SESSION 1 : Se fixer des Objectifs

- Qu'est-ce que la confiance en soi ?
- Evaluer sa confiance en soi
- Se fixer des buts

SESSION 2 : Aller aux Sources

- Apprivoiser ses peurs
- Identifier et satisfaire ses besoins
- Identifier et Transformer ses croyances limitantes
- Rehausser son estime de soi

SESSION 3 : Entretenir son Energie

- Les 4 dimensions de l'énergie
- Cultiver des émotions favorables
- Accepter l'échec sans se dévaloriser
- La relaxation

SESSION 4 : Se connecter à ses Ressources

- Repérer ses talents
- Identifier ses qualités et ses compétences
- Ancrer un état de flow

MÉTHODOLOGIE :

- Exposés théoriques
- Exercices pratiques basés sur des situations concrètes auxquelles les participants sont confrontés dans leur vie personnelle ou professionnelle
- Les exercices sollicitent à la fois l'intellect, l'imagination, les émotions, et le corps pour travailler sur leur confiance en soi.

Sanaâ MIKOU

Coach professionnelle certifiée Spécialisée
en coaching de performance et de transition
Fondatrice du cabinet Insight Coaching
Fixe : 31 66 25 22 5 212+ / GSM : 49 62 71 72 6 212+
info@insightcoaching.ma / mikou_sanaa@hotmail.com

