



Cette formation vous invite à comprendre les mécanismes qui influencent la confiance en soi et l'estime de soi, à identifier ce qui les fragilise et à vivre des expériences qui permettent de construire progressivement une relation plus solide, plus sereine et plus bienveillante avec vous-même.

## Objectifs de cet itinéraire

**EMANCÍPE**  
DU JE AU NOUS

- ✓ Comprendre la différence entre confiance en soi et estime de soi.
- ✓ Identifier les croyances et les expériences qui influencent votre perception de vous-même.
- ✓ Repérer les mécanismes qui entretiennent le doute, la peur du jugement ou le sentiment de ne pas être à la hauteur.
- ✓ Développer un regard plus juste et plus bienveillant envers vous-même.
- ✓ Renforcer progressivement votre confiance intérieure grâce à des expériences concrètes.
- ✓ Mobiliser davantage vos ressources personnelles dans votre vie quotidienne.
- ✓ Poser des choix plus alignés avec vos besoins, vos valeurs et vos aspirations.

## Les grands thèmes du parcours

### Comprendre les fondements de la confiance en soi et de l'estime de soi

Qu'est-ce qui distingue réellement la confiance en soi de l'estime de soi ? Pourquoi peut-on être compétent tout en doutant profondément de sa valeur ? Cette première étape apporte des repères pour mieux comprendre son fonctionnement.

### Explorer les croyances qui façonnent notre regard sur nous-mêmes

Nos expériences passées laissent des traces. Vous identifierez les messages, les croyances et les apprentissages qui influencent encore aujourd'hui votre manière de vous percevoir et d'agir.

### Transformer le dialogue intérieur

Apprendre à reconnaître le critique intérieur, accueillir ses émotions avec davantage de recul et développer un rapport plus respectueux envers soi-même.

### Renforcer durablement son estime de soi

À travers des exercices expérientiels, vous vivrez des situations qui permettent d'ancrer progressivement une confiance plus stable, sans chercher à devenir parfait ou invulnérable. L'objectif est de développer une estime de soi authentique et réaliste.

### Intégrer les apprentissages dans son quotidien

Identifier les attitudes, les habitudes et les ressources qui permettent de continuer à faire grandir la confiance en soi bien après la formation.



## Méthodologie

L'accent est mis sur l'expérimentation, la bienveillance et l'intégration progressive des apprentissages afin que chacun puisse avancer à son rythme.



## Compétences acquises

À l'issue de cet itinéraire, vous serez capables de :

- distinguer les mécanismes de la confiance en soi et de l'estime de soi ;
- mieux comprendre leurs réactions face au doute et au regard des autres ;
- identifier les croyances limitantes qui freinent leur développement ;
- mobiliser leurs ressources personnelles dans les situations du quotidien ;
- adopter un dialogue intérieur plus soutenant ;
- renforcer leur sentiment de valeur personnelle de manière durable.



## Public

Cette itinéraire s'adresse à toute personne qui souhaite renforcer sa confiance en elle, développer une estime de soi plus solide ou retrouver davantage de sérénité dans sa vie personnelle ou professionnelle. Elle s'adresse notamment aux personnes qui :

- doutent régulièrement de leur valeur ;
- ont tendance à se comparer aux autres ;
- manquent d'assurance dans certaines situations ;
- souhaitent dépasser des croyances limitantes ;
- désirent développer une relation plus apaisée avec elles-mêmes.



## Informations pratiques



**Durée** : 2 jours

**Lieu** : EMANCIPE, 52 Rue Luther, 1000 Bruxelles

## Votre formateur



**Stan Kinnaer.** Formateur et coach expérimenté, Stan Kinnaer accompagne depuis plus de trente ans des professionnels et des équipes dans les domaines de la communication, du changement et du développement personnel. Ses formations partent des situations vécues pour interroger les croyances, les comportements et les dynamiques relationnelles. Elles visent à développer autonomie, discernement et capacité d'action.