



# AES - Gagner En Confiance (GEC n°2)

**Planning du programme 2022 : 5 – 7 – 12 – 19 - 26 janvier & 2 février 2022**

**Inscription préalable par mail** : [information@aes-asso.com](mailto:information@aes-asso.com) **ou par Tél** : 05 56 24 25 97 / 06 81 55 65 01

**En recherche d'emploi, vous trouvez le chemin long, difficile et petit à petit votre confiance en vous s'effrite. Vous en venez à douter de vos compétences et ne savez plus les mettre en valeur. Un handicap considérable qui ne fait que vous éloigner encore plus d'un retour à l'emploi.**

## **OBJECTIFS**

**Gagner En Confiance**, c'est pouvoir se relancer, planifier et anticiper ce qui va se passer. C'est aussi savoir que nous saurons maîtriser la situation même s'il y a des surprises, des événements inattendus.

Ce module vous aidera à rentrer dans un cercle vertueux de consolidation et d'amélioration continue de confiance en vous par des exercices partagés en groupe :

- Raconter son parcours de vie
- Partager ses passions, ses réussites
- Exprimer ses doutes
- Relativiser ses faiblesses, ses manques
- Valoriser ses qualités, ses compétences
- Affirmer sa personnalité, ses traits de caractère

## **PREREQUIS**

Ressentir le besoin de remise en confiance mise à mal par certains facteurs insoupçonnés dans notre mental, qui nous affectent consciemment ou inconsciemment, et qui se traduisent par de la peur : peur de faire, peur d'entreprendre, peur de l'échec, peur du regard des autres.

## **CONTENU**

Ce module est conçu pour des petits groupes de 4 à 6 personnes partageant les mêmes difficultés et ayant la même volonté de s'en sortir. L'écoute et la bienveillance est de mise pour tous les participants.

## **MODALITES**

6 jours en présentiel :

- **Jour 1** L'image que l'on donne aux autres
- **Jour 2** La connaissance de soi
- **Jour 3** L'ancrage sur ses qualités
- **Jour 4** Le dépassement de ses peurs
- **Jour 5** Savoir être présent parmi les autres
- **Jour 6** Oser entreprendre

## **INTERVENANTS**

Cadres supérieurs, sophrologue

**Depuis sa création, AES a accueilli près de 2000 personnes.**

**Plus de 75 % ont retrouvé un emploi**

**AES - 99 rue Judaique 33000 BORDEAUX**

**Tél : 05 56 24 25 97 - E-Mail : [information@aes-asso.com](mailto:information@aes-asso.com) - Site : [www.aes-asso.com](http://www.aes-asso.com)**