



## Formation Coaching

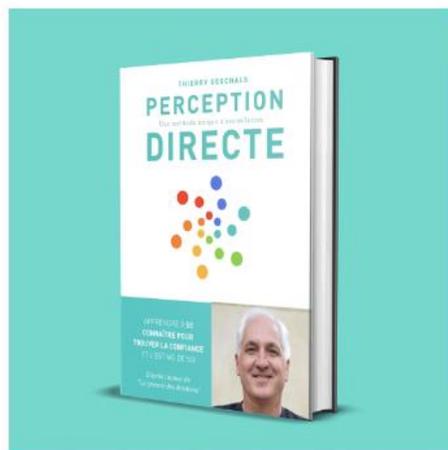
ESTIME DE SOI

*Méthode de Perception Directe®*



# Une approche unique

développée par Thierry Geschals



UNE MÉTHODE UNIQUE DE

 **PERCEPTION  
DIRECTE®**

## **THIERRY GESCHALS**

COACH FORMATEUR SUR [EXISTCOACH.COM](http://EXISTCOACH.COM)

**SPÉCIALISTE ESTIME DE SOI**

AUTEUR DE LA MÉTHODE DE "PERCEPTION DIRECTE®"  
& "LA TYRANNIE DES ÉMOTIONS"



# La Perception Directe ®

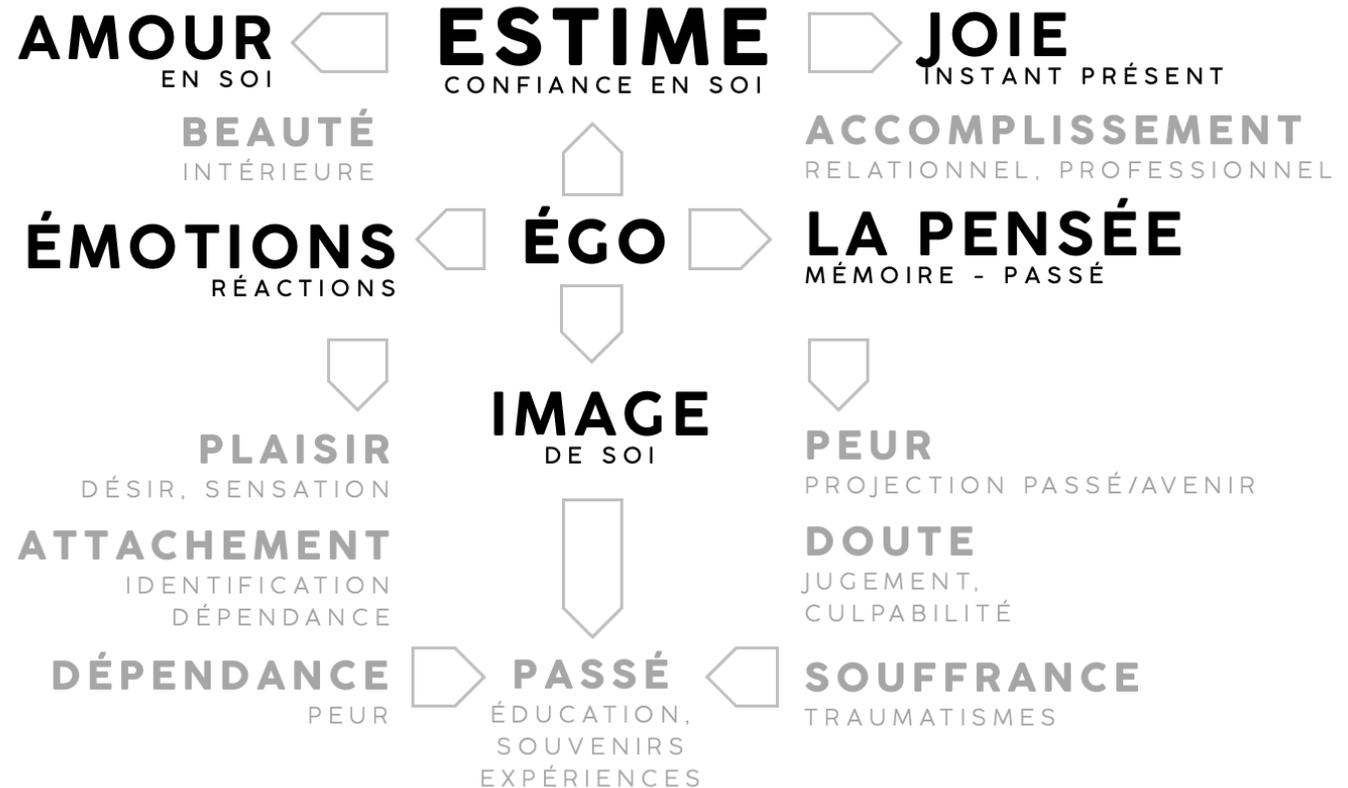
## Une méthode unique d'assimilation

**Il y a deux sortes de compréhension : l'une est théorique, tandis que l'autre est immédiate.**

Comprendre intellectuellement signifie qu'il n'y a pas de compréhension réelle mais seulement le plaisir d'accumuler des idées. Nulle changement profond n'est possible dans l'illusion du savoir.

Comprendre factuellement implique de percevoir la nature d'un problème directement. Du constat découle une action pragmatique est juste. Telle est la philosophie derrière la méthode de Perception Directe.

# Un approfondissement de la connaissance de soi





# Les thématiques abordées

## Estime de soi

- L'art de l'écoute
- La justification
- Le moi, l'égo
- Les émotions
- Le passé, la mémoire
- Les multiples peurs
- L'éducation parentale
- Les traumatismes
- La perception réelle de soi
- Les images et représentations
- Le jugement et la culpabilité
- La perception directe
- Le constat
- L'acceptation de soi



# Objectifs de la formation

## Estime de soi

### **Public cible :**

Professionnels du bien-être : coachs, thérapeutes, praticiens...

### **Durée :**

4 heures dont 30 min d'échange interactif

### **Format :**

Présentiel, alternant théorie, introspection et exercices pratiques



# Programme de la formation

## Estime de soi



### Objectifs pédagogiques :

1. Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance
2. Identifier et dépasser les croyances limitantes et blocages émotionnels
3. Développer une posture affirmée et une communication assertive
4. Acquérir des outils concrets pour renforcer sa confiance et celle de ses clients



## 1ère heure : Comprendre les fondements de l'estime de soi

### Exploration des bases

- Faire un état des lieux des connaissances et représentations

#### Comprendre la distinction entre :

1. Affirmation de soi
  2. Confiance en soi
  3. Vision de soi
  4. Amour de soi et amour-propre
- Définir l'estime de soi et ses piliers (acceptation de soi, auto-compassion, valeurs personnelles)

**Exercice introspectif :** Auto-évaluation de son niveau d'estime de soi (échelle d'estime de soi)



## 2ème heure : Identifier et dépasser les blocages internes

### Les freins à l'estime et à la confiance

- Identifier ses croyances limitantes et ses conditionnements négatifs
- Comprendre la nature des peurs :
  1. Peur du jugement
  2. Peur du rejet
  3. Sentiment de culpabilité
- Comprendre l'impact des pensées automatiques sur la confiance en soi

**Exercice pratique :** Travail sur la reformulation des croyances limitantes

## 3ème heure : Développer une posture affirmée et confiante

### Stratégies et techniques d'affirmation de soi

- Développer son intelligence émotionnelle
- Poser ses limites sans culpabiliser
- Améliorer son image et sa posture pour renforcer la confiance
- Techniques pour :
  1. Surmonter la timidité
  2. Oser s'exprimer en public
  3. Faire face aux critiques et aux conflits

**Mise en situation :** Jeux de rôles pour pratiquer l'affirmation de soi





## 4ème heure : Échange et mise en action

### **Ancrer les apprentissages dans le quotidien**

- Comment entretenir son estime et sa confiance sur le long terme ?
- Techniques pour se ressourcer et gérer la pression
- Élaborer un plan d'action personnalisé

**Échange interactif (30 min) :** Partage des apprentissages et réponses aux questions

**Supports fournis :** Supports imprimés & fiches d'exercices, liste de lectures et ressources complémentaires, fiche mémo des outils-clés  
Fiche d'évaluation de la formation



# Informations pratiques

## Formation Coach Estime de soi



- **Durée du programme** 4 heures
- **Formation à la Station 405**  
405 bd Paul Lintier – 53100 Mayenne  
**ou en Visioconférence** via le site [existcoach.com](https://existcoach.com)
- **Prix de la formation**  
550,00€
- **Prochaine formation** samedi 12 avril de 14h à 18h

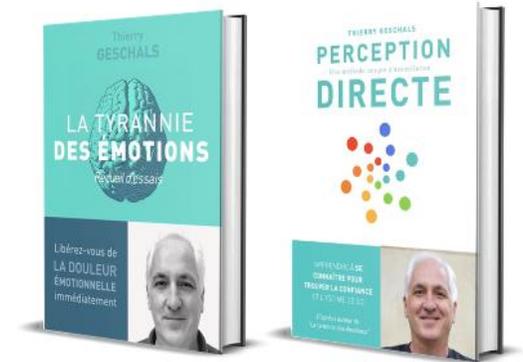


# Contact Formation

**Thierry Geschals**

connect@existcoach.com

06 12 97 96 07



 [www.existcoach.com](http://www.existcoach.com)

 [www.linkedin.com/in/thierry-geschals/](http://www.linkedin.com/in/thierry-geschals/)

 [fr.quora.com/profile/Thierry-Geschals](https://fr.quora.com/profile/Thierry-Geschals)

 [www.youtube.com/watch?v=sZ4azdoLwZA&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=sZ4azdoLwZA&t=3s)

 <https://www.facebook.com/t.geschals/>