

**SION - ATELIER**

**EXPLORATION**

# **Estime**

---

# **de soi**

**11.11.2023  
09H00-12H00**

**18.11.2023  
13H30-16H30**

**1 ATELIER EN  
2 SESSIONS DE 3H  
2 X CH 79.00**



**Humbert  
Burgener  
Coaching**

**POUR VOUS INSCRIRE, IL SUFFIT DE ME CONTACTER AU  
079 652 22 20**

# A propos

---



## QUELLE VALEUR A VOS YEUX ?

S'estimer, c'est s'attribuer une valeur personnelle liée à la découverte de soi, qui révèle l'être unique et digne de respect que nous sommes.

Le travail d'estime de soi est un voyage intérieur où l'on affine le regard que l'on se porte. Il est en lien avec la confiance en soi, ce super pouvoir qui nous permet d'agir et de vivre notre quotidien de la façon la plus sereine possible. Il valide nos compétences, fait émerger nos ressources quand elles sont nécessaires et permet notre affirmation, notre capacité d'oser et de dire.

Comment serait votre vie avec plus d'estime de vous-même ?

Je vous propose d'explorer ce thème, pendant 2 sessions, au sein d'un petit groupe de 8 participants maximum, au travers d'un processus de coaching et dans un cadre confidentiel et bienveillant.

Investissez sur vous, en vous offrant ce temps d'introspection, de partage d'expériences et par la mise en pratique d'outils !

Humbert  
Burgener  
Coaching

# But et Objectifs

---



## 01. S'ACCORDER PLUS DE VALEUR

- ° Mieux se connaître et gagner en confiance
- ° Mettre en lumière des parts de vous qui mènent à des prises de consciences
- ° Améliorer l'expression de vos besoins et de votre ressenti
- ° Reconnaître et prendre conscience de votre discours interne négatif
- ° Définir et nommer au moins 3 qualités et valeurs qui vous sont propres

## 02. REPARTIR AVEC DES OUTILS

- ° Développer une meilleure conscience de votre ressenti
- ° Découvrir vos propres clés qui vous permettent d'avancer de façon plus sereine et plus alignée.
- ° Avoir des outils concrets à intégrer dans votre quotidien
- ° Découvrir et expérimenter le processus de coaching de groupe
- ° Cheminer d'avantage vers votre véritable identité

# Déroulement et inscription

---



## 03. DÉROULEMENT

- Accueil et échanges sur le thème du jour
- Exercices d'introspections servant à laisser émerger vos ressources et provoquer des prises de consciences
- Retour d'expériences basées sur les exercices de groupe
- Plan d'actions pour intégrer les découvertes de la session au quotidien
- Clôture et feedback

## 04. TARIF ET INSCRIPTION

- Deux sessions à CHF 79.00 chacune, avec le support du cours inclus
- Montant total : CHF 158.00 payable par TWINT ou par virement IBAN
- Un acompte de CHF 50.00 est requis lors de la réservation
- Le solde est réglé une semaine avant le début de la première session

# Pour vous accompagner

---

## MARIE HUMBERT-BURGENER

"Accompagnatrice de votre parcours vers la découverte de vous-même, nous explorons ensemble les chemins qui mènent vers un renforcement et un développement d'une meilleure estime et confiance en soi".

- ° Coach professionnelle certifiée IDC
- ° Membre ICF
- ° Executive Coach Trainer  
Coach en entreprise
- ° Formatrice occasionnelle certifiée  
Création d'ateliers sur mesure



---

**UVRIER/SION**  
**MARIE@HUMBERT-BURGENER.COACH**  
**079 652 22 20**

### A PROPOS DE L'ICF

\*ICF est la plus grande association professionnelle mondiale de coaching.

Son but est de préserver l'intégrité de cette profession au travers d'un code éthique, de standards précis de la profession avec des critères exigeants. Elle établit des programmes d'accréditation afin d'assurer la qualité des prestations fournies.