

# Objectifs

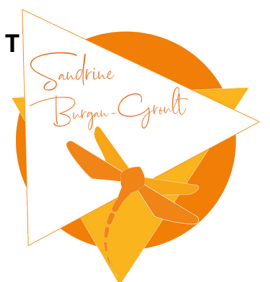
## "Développement personnel"

- **Estime de soi** : construire une stratégie pour reprendre confiance en soi.
- **Valorisation de soi** : retrouver son authenticité, ses valeurs pour pouvoir agir et prendre des décisions (pré-requis : estime de soi).
- **Confiance en soi** : renforcement de l'acceptation de soi pour se fixer des objectifs (pré-requis : valorisation de soi).
- **Les enjeux d'un refus** : avoir un éclairage global sur les enjeux du "dire non" et comprendre ses peurs.
- **Savoir dire NON** : communiquer en faisant connaître ses intentions, exprimer des sentiments (pré-requis : les enjeux d'un refus).
- **Optimiser son budget** : acquisition des bases en gestion budgétaire, améliorer ses pratiques, renforcer l'autonomie, prévention des risques du surendettement.
- **Harmonie corporelle** : être en adéquation avec sa personnalité, aider à mieux s'accepter par l'image que l'on donne aux autres (public visé : les femmes).
- **Gérer son stress** : être plus efficace, faire son auto-évaluation
- **Apprendre à se relaxer et se détendre** : renforcer sa confiance en soi, prendre soin de soi par la relaxation.
- **Se détacher de son smartphone** : prendre conscience de son addiction au téléphone.
- **Téléphoner gagnant** : surmonter son anxiété, le stress et l'appréhension des conversations téléphoniques.
- **Douleurs corporels et kilos émotionnels** : comprendre comment retrouver un équilibre alimentaire en gérant ses kilos émotionnels
- **Gestion du temps** : gagner en efficacité en prenant confiance en soi et en s'adaptant aux changements.
- **Gérer les gaspilleurs de temps et les imprévus** : se sentir plus en contrôle et moins stressé pour gérer ses objectifs en créant un sentiment d'accomplissement et de confiance en soi (pré-requis : gestion du temps).
- **Gestion du stress et de ses émotions** : comprendre des réactions face au stress et comprendre ses émotions

S a n d r i n e B U R G A N - G R O U L T

*Psycho Socio Esthéticienne indépendante depuis 2014*  
Siret 811 508 613 00023

Spécialisée dans l'estime et la valorisation de soi  
06.82.02.68.96  
sandrineburgangroult@gmail.com



S a n d r i n e B U R G A N - G R O U L T

Spécialisée dans l'estime et la valorisation de soi