

# moouv

## FORMATION PROFESSIONNELLE GAGNER EN CONFIANCE EN SOI EN TRAVAILLANT AUTOUR DE SA POSTURE ET DE SA RESPIRATION - 1 JOUR

Vous souhaitez gagner en confiance en vous dans votre quotidien professionnel ?  
Vous avez besoin d'apprendre à vous affirmer (animation de groupe, prise de parole en public, management, etc.), à prendre de l'assurance ?  
Cette formation, adaptée à votre environnement, vous permettra d'acquérir des outils de confiance en soi autour de la posture et de la respiration.



### Publics visés

Toute personne qui souhaite gagner en assurance et en confiance en soi dans son quotidien professionnel par une approche corporelle (posture, respiration et voix).



### Objectifs

Permettre à chaque participant, en partant de son quotidien professionnel, d'acquérir des techniques posturales et respiratoires afin de gagner en confiance en soi.



### Méthodes

Méthodologie d'immersion  
Mises en situation  
Utilisation de la sophrologie et du théâtre d'improvisation



UNE QUESTION? UN DEVIS ?  
CONTACTEZ-NOUS

**MOOUV**  
Claire Lecomte

06 01 59 05 59

contact.moouv@gmail.com  
www.moouv.com