

# CULTIVEUM



3 étapes pour  
**AVOIR CONFIANCE  
EN SOI**

# C'EST POUR VOUS

si une de ces situations vous correspond

- Je n'ai pas confiance en moi
- Je me critique beaucoup moi-même
- Je me compare souvent aux autres
- J'ai besoin de la validation des autres
- J'ai du mal à prendre des décisions
- Je doute de mes choix

## CE QUE ÇA VOUS APPORTE



Meilleure connaissance  
de vous-même



Posture de confiance



Développer de  
nouvelles compétences



Livre d'outils et de  
méthodes



Identifier vos ressources



Accompagnement  
personnalisé

# LE PARCOURS

1

**Définir sa posture de confiance en soi**

Chacun a sa perception de la confiance en soi, ici vous définirez la votre

2

**Identifier ses ressources**

Rechercher ses moteurs de confiance en soi et savoir les activer

3

**Booster sa confiance en soi**

Lever ses freins et libérer ses peurs

## MA COACH



**Arielle Devaux**

Fondatrice CULTIVEUM

Coach professionnelle certifiée ICF

Formatrice en développement personnel

Pratique le coaching depuis 2018

**Mes outils :**

Technicienne

PNL

Analyse

Transactionnelle



Agilité

Créativité

Systemie



# LE CONCEPT CULTIVEUM

## Un coaching pour tous

le coaching doit être accessible à tous car il est bénéfique à tous les stades de la vie

## Les générations, une spécialité

Accompagnement sur les thématiques générationnelles et temporelles (dans ce parcours la quête de sens)

## Bouger pour avancer

Attendez-vous à un coaching dynamique et collaboratif pour atteindre vos objectifs

## LE MOT DES ANCIENS COACHÉS

« une remise en question individuelle et collective très positive » Cynthia

« le coaching m'a surtout permis d'avoir un peu plus confiance en moi » Amandine

« cela m'a permis de mieux me connaître et de savoir ce que je veux ou ne veux pas dans ma vie professionnelle et de me sentir légitime » Milena

**Le plus difficile c'est le  
PREMIER PAS**

...

**À vous de choisir  
comment le faire :**

**06.72.90.32.80**

**CULTIVEUM**

