

CULTIVER LA CONFIANCE EN SOI : LE POINT DE DÉPART DE TOUTES LES TRANSFORMATIONS

Cette compétence vous permet de :

- Vous affirmer sereinement, même dans l'inconfort
- Prendre votre place sans vous justifier
- Poser des limites claires avec assurance
- Exprimer votre voix avec impact
- Agir avec clarté, au-delà du doute

**Une formation
immersive individuelle
pour retrouver
assurance, audace et
clarté**

Deux énergies, une vision commune : faire grandir le potentiel humain

Quand la structure rencontre le sens, la performance devient alignée.

Une collaboration inédite entre Audrey formatrice engagée pour l'excellence professionnelle & Julie Hypnocoach - formatrice en développement personnel. Parce que se former, ce n'est pas seulement acquérir des outils, c'est aussi apprendre à se tenir droit·e, aligné·e et confiant·e face à la vie et au monde professionnel.



Qui sommes-nous?

Chez AC2L Formation, Audrey Talimbola accompagne les professionnels et les structures dans leur montée en compétences. Son expertise ? La réponse aux appels d'offres, la gestion de projet, le conseil en formation et la qualité (QUALIOP). Elle allie précision, clarté et exigence, pour faire émerger l'excellence dans les environnements professionnels.

À ses côtés, Julie Niasse propose un accompagnement en profondeur sur les piliers invisibles de la réussite : la confiance en soi, l'estime personnelle, l'alignement intérieur et l'ancrage émotionnel. Elle aide les individus à dépasser leurs blocages, à activer leur puissance personnelle et à incarner une posture stable et affirmée.



Un duo complémentaire pour des formations qui allient savoir-faire et savoir-être

- ✓ Vous souhaitez améliorer vos compétences professionnelles ?
- ✓ Et en même temps, retrouver une assurance naturelle, une voix posée, un ancrage émotionnel solide ?

Nos approches se rencontrent pour créer une offre de formation globale, qui soutient le développement technique, la posture professionnelle et la dimension intérieure.



☞ **Prends rendez-vous pour un échange personnalisé**



🎧 Témoignages

"Audrey m'a structuré dans ma réponse à un appel d'offres, et grâce à Julie, j'ai transcendé ma peur de m'exposer. Une transformation à 360 %."

"Méthode et sens, puissance et structure : un mariage bluffant entre performance et plein épanouissement."

Cette formation immersive a pour ambition de permettre aux participant(e)s de développer une confiance en soi profonde, stable et incarnée, dans tous les domaines de leur vie.

Dans un monde où l'on doute souvent de sa place, de sa valeur ou de sa voix, la confiance en soi devient un pilier essentiel pour s'épanouir pleinement, autant dans sa vie personnelle que professionnelle.

Confiance [™] est bien plus qu'une formation : **c'est un véritable parcours de transformation intérieure**. Elle offre l'opportunité rare de plonger au cœur de soi, de se libérer des blocages inconscients (croyances limitantes, blessures du passé, mémoires familiales) et d'activer une posture nouvelle, ancrée, libre et audacieuse. Ce programme intensif permet de reconnecter à sa puissance intérieure, de restaurer l'estime de soi en profondeur, de reprendre sa légitimité et d'oser s'affirmer avec clarté, sans masque.

C'est une aventure humaine, transformatrice et durable, où l'on ne "travaille pas sur soi", mais où l'on renaît à soi-même.

☀ Les bénéfices concrets de la formation

À l'issue de cette expérience, les participant·e·s auront intégré des ressources essentielles pour :

- ◆ Identifier et libérer en profondeur ses blocages internes, qu'ils soient liés à la peur, au doute, à l'auto-sabotage ou à des fidélités inconscientes issues de son histoire personnelle ou familiale.
- ◆ Ancrer une confiance en soi véritable, fondée sur la reconnaissance de sa valeur intrinsèque, plutôt que sur la recherche de validation extérieure.
- ◆ Adopter une posture affirmée et stable, dans ses relations, dans le cadre professionnel ou dans le déploiement d'un projet personnel.
- ◆ Oser s'exprimer pleinement, prendre sa place et passer à l'action, y compris dans des contextes incertains ou exposants.
- ◆ Transformer durablement sa manière de penser et de percevoir, pour attirer des expériences alignées avec sa véritable nature.
- ◆ Retrouver un équilibre intérieur, une clarté dans ses choix et une paix émotionnelle durable.
- ◆ Renforcer son sentiment de légitimité, sa stabilité émotionnelle, sa présence et sa capacité à faire preuve d'audace.

FAITES DE TA CONFIANCE EN VOUS UN LEVIER DE RÉUSSITE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce module de formation, vous serez capable de :

- Comprendre les mécanismes profonds de la confiance en soi (neurosciences, subconscient, héritages transgénérationnels)
- Identifier les blocages internes, blessures et croyances limitantes
- Se libérer des conditionnements et reprogrammer sa posture intérieure
- S'entraîner à oser, à s'exprimer, à se positionner, à prendre sa place
- Activer une nouvelle version de soi, puissante, rayonnante, ancrée

Programme de formation

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE :

Semaine 1 : Reconnexion à soi

Identification des masques et de l'identité profonde. Où j'en suis ? D'où je pars ?

Semaine 2 : Déconstruction des mythes

Comprendre ce qu'est vraiment la confiance. Déprogrammer les fausses définitions.

Semaine 3 : Croyances limitantes

Repérer les voix intérieures qui sabotent. Créer de nouvelles affirmations fondatrices.

Semaine 4 : Estime et légitimité

S'aimer, se reconnaître, se valider. Activer sa valeur personnelle.

Semaine 5 : Puissance intérieure

Reconnexion au pouvoir personnel. Travail énergétique et postural.

Semaine 6 : Libération transgénérationnelle

Loyautés invisibles, héritages inconscients, mémoire cellulaire.

Semaine 7 : Audace et expression

Prendre sa place, oser s'exposer, s'affirmer avec courage.

Semaine 8 : Passage à l'action

Créer des actions alignées, affronter le regard extérieur, sortir du perfectionnisme.

Semaine 9 : Rayonnement personnel

Déployer son énergie unique dans le monde professionnel et personnel.

Semaine 10 : Intégration et engagement

Bilan, célébration du chemin, ancrage dans la nouvelle identité confiante.

DÉVELOPPEZ UNE CONFIANCE EN SOI DURABLE



Cette formation repose sur une approche vivante, interactive et adaptée aux besoins spécifiques de chaque participant.

Elle permet un travail en profondeur sur l'affirmation de soi, la posture personnelle et la capacité à passer à l'action avec assurance.



**Moyens pédagogiques,
techniques et
d'encadrements**

**Approche expérientielle et
transformationnelle
Introspection guidée
Pratiques psycho-
émotionnelles
Coaching**



**Modalités
d'évaluation**

**Auto-évaluations
hebdomadaires
(questionnaires, ressentis,
feedbacks)
Accompagnement
individuel (suivi entre les
modules)
Évaluation finale**



**Outils et supports
utilisés**

**Livret PDF
Audios
Journaling**



Intervenante référencée pour :

Sa capacité à ajuster les
méthodes
d'accompagnements en
fonction des besoins
spécifiques des personnes.

son expertise dans
l'accompagnement des
adultes en reconversion, en
transition ou en quête de
sens.

Son savoir-faire dans la création
d'espaces d'accompagnement où
l'écoute, l'authenticité et la mise
en mouvement permettent à
chacun de retrouver sa place, sa
voix et sa direction.

« La vraie confiance naît quand tu reconnais que la lumière que tu cherches est déjà en toi. »

Deux femmes, deux ancrages, une même vision en mouvement.
Entre La Réunion et la métropole, nos chemins se relient pour mieux vous accompagner, là où vous êtes. Nos approches se répondent, nos élans se complètent, pour offrir des interventions sur-mesure, vivantes et engagées.
Que vous soyez particulier ou professionnel, nous sommes disponibles pour vous soutenir dans vos transformations, avec une présence fiable, sensible et déterminée.

POUR NOUS CONTACTEZ

 direction@ac2l-formation.re

 0692 80 91 91

 www.ac2l-formation.re



**Contactez-nous pour explorer ce que nous pouvons
mettre en place à vos côtés.**

