



## KIC-FORMATIONS

### *La réussite pour tous !*

## Atelier : Croyances limitantes

Nos pensées façonnent notre réalité. Pourtant, certaines croyances profondément ancrées peuvent freiner notre développement personnel et professionnel.

Les **croyances limitantes** sont ces idées, souvent inconscientes, que nous considérons comme des vérités et qui restreignent notre potentiel :

« *Je ne suis pas capable* »  
« *Je ne vais jamais y arriver* »  
« *Je ne mérite pas la réussite* »

Cet atelier a pour objectif de vous aider à **identifier, comprendre et transformer ces croyances limitantes** en leviers de croissance personnelle. Animé dans un cadre bienveillant et interactif, il vous permettra de **développer votre confiance en vous**, d'élargir votre vision de vos capacités et de retrouver une dynamique positive face aux défis du quotidien.

### Les bienfaits de l'atelier

En participant à cet atelier, vous apprendrez à :

- Libérer les blocages intérieurs qui freinent vos projets personnels ou professionnels.
- Cultiver une attitude mentale ouverte, confiante et orientée solutions.
- Comprendre le fonctionnement de vos pensées et leurs impacts sur vos émotions et vos comportements.
- Développer de nouvelles croyances aidantes, porteuses de motivation et d'équilibre.
- Poser les bases d'un **changement durable** en faveur d'une vie plus alignée et épanouie.

### Public cible

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant :

- Mieux se connaître et comprendre ses mécanismes de pensée.
- Développer sa confiance en soi et dépasser des schémas répétitifs.



- Avancer dans une démarche de **développement personnel** ou de **reconversion professionnelle**.

Il est particulièrement adapté aux **adultes en transition, formateurs, accompagnants, coachs** et à toute personne désireuse de renforcer son potentiel intérieur.

## Objectifs pédagogiques

À la fin de l'atelier, les participant·e·s seront capables de :

- Comprendre ce que sont les croyances limitantes et comment elles se forment.
- Identifier leurs propres croyances limitantes dans différents domaines (travail, relations, estime de soi).
- Apprendre à les remettre en question et à les transformer en **croyances aidantes**.
- Développer une posture mentale **positive, confiante et ouverte au changement**.
- Utiliser des outils concrets pour avancer avec plus de clarté, de liberté et d'assurance.

## Prérequis

Aucun prérequis technique ou théorique.

Une simple **ouverture d'esprit** et la **volonté de s'impliquer activement** dans les échanges suffisent pour profiter pleinement de cet atelier.

## Méthodologie et pédagogie

L'approche est **interactive, expérientielle et bienveillante** :

- **Exercices de réflexion guidée** et de mise en conscience.
- **Partages en groupe** pour favoriser l'échange et la co-construction.
- **Jeux de rôle, études de cas** et mises en situation pour passer à la pratique.
- Outils issus de la **PNL (Programmation Neuro-Linguistique)**, de la **psychologie positive** et du **coaching de développement personnel**.
- **Carnet de bord personnel** remis à chaque participant·e pour suivre sa progression et ancrer les apprentissages.



## Contenu de l'atelier

- **Définition et origine des croyances limitantes**

Comment elles se construisent à travers l'éducation, la culture et les expériences de vie.

- **Reconnaître ses propres croyances**

Identifier les schémas récurrents dans ses pensées, émotions et comportements.

- **Les croyances les plus fréquentes**

« *Je ne suis pas capable* »

« *Je ne vais jamais y arriver* »

« *Je ne suis pas assez bien pour réussir* »

« *Je ne peux pas changer ma situation* »

- **Techniques d'auto-questionnement et de recadrage**

Méthodes simples pour mettre à distance ses croyances et les reformuler.

- **Création de croyances aidantes**

Développer des pensées constructives et ancrer une dynamique de confiance.

- **Plan d'action personnel**

Élaborer des engagements concrets pour transformer durablement ses schémas mentaux.

## Attestation de participation

À l'issue de l'atelier, chaque participant·e recevra une **attestation de participation officielle** délivrée par **KIC Formations**.

**Durée**      **2 heures d'atelier** dynamiques et participatives, axées sur la mise en pratique et la réflexion personnelle.

**Jour**      Les ateliers se déroulent **tous les lundis**, en présentiel ou en petit groupe (selon le format choisi).

**Tarif**      **125 CHF** – matériel pédagogique inclus.

## Inscriptions et contact

Pour toute inscription ou renseignement complémentaire :

- [info@kic-formations.ch](mailto:info@kic-formations.ch)
- [www.kic-formations.ch](http://www.kic-formations.ch)
- **+41 77 211 23 23**