

# MASTERCLASS

## "OSER ET REUSSIR "

### Semaine 1 : Oser se surpasser " Soyez fier de vous même "

Jour 1 : Libérer votre force interne en travaillant la visualisation des perspectives

Jour 2 : Libérer votre force interne et enfin vivre la vie que vous méritez

Jour 3 : Libérer votre force interne : Testez-vous

Jour 4: Révéler votre croyance en soi et avoir des relations saines avec les autres

Jour 5: Consolider votre croyance en soi et ne soyez plus angoissé : trucs et astuces

Jour 6 : Oser travailler avec confiance et témérité : Trucs et astuces

Jour 7 : Oser faire grandir votre témérité : Testez-vous

## Semaine 2 : Oser séduire

“ La meilleure voie pour que l'on vous aime ! “

Jour 8 : Mieux vivre ensemble avec ses proches et en famille : 3 clés de succès

Jour 9 : Mieux vivre ensemble dans la vie de tous les jours : 5 exercices incontournables

Jour 10 : Gagner en autonomie face à la peur : trucs et astuces

Jour 11 : Gagner en autonomie face à la peur : Testez-vous

Jour 12 : Augmenter son niveau de mieux être sans être conforme : les 4 leviers pour bonifier mon image personnelle

Jour 13 : Augmenter son niveau de mieux être sans être conforme : Testez-vous

Jour 14 : Consolider sa relation amoureuse en devenant ce que vous êtes.

# Semaine 3 : Oser VOUS plaire

“ Parce que ce que vous faites à l’intérieur se voit à l’extérieur ”

Jour 15 : Dépasser vos croyances limitantes : les outils pour catapulter votre influence et rayonner enfin.

Jour 16 : Dépasser vos croyances limitantes : testez-vous

Jour 17 : Se gagner face aux regards des autres : trucs et astuces

Jour 18 : Se gagner face aux regards des autres : testez vous

Jour 19 : Oser réussir ce que vous entreprenez : perspective et stratégie

Jour 20 : Oser réussir ce que vous entreprenez : préparation mentale

Jour 21 : Conclusion : les 3 apports essentiels que vous avez retenus

## Contact

Jean-Paul Barry

barry.jean-paul@wanadoo.fr

06.72.15.95.34

Site web : [jeanpaulbarry.com](http://jeanpaulbarry.com)