

Développer la confiance en soi - Gagner en confiance personnelle et professionnelle

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Développer sa confiance personnelle pour être plus à l'aise dans sa vie professionnelle,
- Définir et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi,
- Développer toutes ses potentialités pour maîtriser la confiance en soi.

Contenu de la formation

- 1. Établir un diagnostic de sa confiance en soi:
 - Les mécanismes de la confiance en soi,
 - Mieux se connaître,
 - Accepter ses besoins et ses émotions,
 - Sortir de ses « comportements-pièges »,
 - Prendre appui sur ses ressources personnelles.
- 2. Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi:
 - Les différents niveaux et typologies d'estime de soi,
 - Doutes, timidité, hésitations, échecs, certitudes, décisions, réussites,
 - Les réactions au stress,
 - Les conduites professionnelles gagnantes selon les situations,
 - Analyser ses difficultés, tirer parti de ses échecs et savoir rebondir,
 - Développer un regard plus juste et objectif sur soi,
 - S'impliquer dans la relation à soi-même,
 - Renforcer son sentiment de sécurité intérieure,
 - Augmenter sa conscience personnelle,
 - Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs,
 - Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.
- 3. Développer son assurance face à ses interlocuteurs:
 - Faire passer son message : communication non-violente,
 - Intégrer le point de vue de l'autre (écoute et empathie),
 - S'appuyer sur son environnement.
- 4. Construire son plan d'actions:
 - Définir son projet et ses objectifs,
 - Connaître les techniques pour développer son "sentiment de compétence",
 - Capitaliser sur ses réussites,
 - Surmonter l'échec,
 - Adopter une nouvelle dynamique d'action.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formation délivrée par un professionnel.

Ressources pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Salle comprenant : paperboard, vidéoprojecteurs, tables, chaises.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Questionnaire de validation des acquis.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation (à chaud et à froid).
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : Nous consulter