

Confiance en soi, gagner en assurance

Durée: 2 jours

Objectifs: Assurer avec confiance et sérénité sa fonction au sein de l'entreprise. Se replacer au centre de soi-même, développer son assurance, son charisme. Prendre conscience de ses atouts pour développer son estime de soi.

Profils: Toute personne souhaitant cultiver sa confiance pour augmenter son efficacité professionnelle.

Méthodes: Le processus s'adapte aux besoins spécifiques des participants, série d'échanges au sujet de la confiance en soi et l'estime de soi, entre l'animateur et les participants.

Prérequis: Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Évaluation: L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaires.

Découvrir les principales origines de la confiance en soi

- Les caractéristiques de l'estime de soi
- Assumer et prendre la responsabilité de ce que nous sommes
- Comprendre les constituants de la confiance en soi et le processus psychologique qui l'enclenche
- Développer son coach intérieur
- Se fixer des axes de progrès

Les éléments clés de l'estime et confiance en soi

- Les éléments à activer pour développer sa confiance en soi
- Les actions clés pour bâtir sa confiance en soi
- L'impact de notre fonctionnement sur notre environnement
- Prendre conscience de ses comportements face aux autres
- Identifier, accepter et gérer ses différences
- Les niveaux de l'acceptation de soi

La prise de conscience de ses propres capacités

- Qualités/Défauts
- L'intention positive derrière un comportement
- Gérer les critiques et commentaires négatifs des autres
- Conserver sa confiance en soi dans les situations délicates

La confiance en soi dans le contexte professionnel

- Identifier ses critères de motivation et ses valeurs profondes pour s'épanouir
- Savoir prendre des risques et rebondir face aux échecs
- Savoir gérer son stress, ses peurs et ses angoisses
- Apprendre à relativiser et à gérer les difficultés

Mise en forme des piliers de la confiance en soi

- Développer la créativité pour dépasser les freins au changement
- Dépasser les comportements rigides, s'ouvrir au changement, reprendre confiance en soi
- Apprendre à se dissocier de l'émotion et à gérer le stress
- Se construire une image de soi positive