



DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

OBJECTIF

Cette formation permettra aux stagiaires de :

- Mettre les bons mots sur la confiance en soi.
- Se connaître et connaître son potentiel
- Développer la confiance en soi par l'utilisation d'outils et techniques pragmatiques et concrètes

PUBLIC

S'adresse à tout public.

PRE-REQUIS

Pas de prérequis particulier

METHODES

Formation action avec une pédagogie active
Appropriation de techniques et d'outils concrets et facilement utilisables.

Autodiagnostic et test express

Echange entre les stagiaires et application au travers d'exercices et de mise en situations. Evaluation des acquis

NOS PRATIQUES QUALITES

Remise, à chaque stagiaire, d'un support pédagogique personnalisé et d'un certificat de réalisation de formation réglementaire

DUREE : 2 jours

INTERVENANT : Formatrice adulte certifiée

PROGRAMME DETAILLE

La confiance en soi, un sentiment pas si personnel

- Confiance en soi, de quoi parle t'on ?
 - Définition de la confiance en soi
 - Estime de soi, confiance en soi : quelle différence ?
- Mesurer son niveau de confiance en soi
- Perception des autres de soi, quel impact sur la confiance en soi ?

Se connaître pour dégager son potentiel

- Identifier les situations professionnelles génératrices de perte de confiance en soi,
- Comprendre son mode de fonctionnement : les croyances limitantes, les valeurs, les besoins
- Identifier ses motivations et déterminer ses limites
- Dégager son potentiel : Analyser ses réussites pour ressortir ses points forts.

Développer la confiance en soi par l'action

- Identifier ses priorités et déterminer ses objectifs
- Définir un plan d'action réaliste et motivant
- Adopter la communication non violente
- Sortir de sa zone de confort : oser vous défier !
- Se détacher du passé
- Adopter la positive attitude

Mon plan d'action Individuel