

Développer la confiance en soi et l'estime de soi

Durée : 2 Jours **Repas** : Offerts **Tarif** : 1210.00 €

.....

Dans l'univers professionnel comme dans le domaine personnel, communiquer avec aisance, agir avec efficacité, reposer sur la confiance que l'on a en soi, la conscience de sa valeur, qui vont permettre de se positionner face à l'autre et de s'affirmer avec justesse.

Référence : C19

.....

Objectifs

Développer son capital de "confiance et estime de soi"

Augmenter sa capacité à oser et à s'engager dans l'action

Acquérir un nouveau regard sur soi-même, les autres et les situations quotidiennes

Savoir se positionner face à l'autre, s'affirmer dans ses propres choix et décisions

Programme

Identifier son niveau de confiance en soi

Repérer les situations nécessitant le développement de la confiance en soi
Identifier les contextes d'inconfort, et ses propres besoins de reconnaissance
Découvrir les croyances sous-jacentes
Analyser l'image que l'on a de soi et celle que l'on renvoie
Comprendre le processus émotionnel qui dévalorise
S'entraîner au recadrage et découvrir les bénéfices générés par un changement d'angle de vue

Développer la confiance en soi, et faire grandir l'estime de soi

S'orienter vers ce qui est source de confiance en soi
Identifier ses atouts, talents et des croyances qui stimulent
Visualiser et projeter sa performance
Identifier le lien entre confiance et estime de soi
Comprendre en quoi le renforcement de la confiance en soi influe sur l'estime de soi

Exploiter cette nouvelle ressource dans la relation à l'autre

Comprendre l'origine des difficultés dans la relation : la notion de perception du monde
Oser affirmer sa propre valeur par rapport à l'autre
Mettre en place sa propre stratégie de confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi
Prendre des initiatives efficaces
Savoir dire non de façon élégante et faire une critique de façon constructive
Savoir demander
Faire face à l'agressivité ou la manipulation

.....

En savoir +

Public

Toute personne qui n'ose pas agir par manque de confiance, qui a tendance à se dévaloriser et souhaite s'affirmer par rapport aux autres

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est exigé pour ce stage

Méthodes pédagogiques

Alternance de découvertes par la démonstration et l'expérimentation, d'apports théoriques et méthodologiques et de travaux pratiques, mises en situation, jeux de rôle, travail individuel ou en sous groupe de 2 et 3 personnes.

La pédagogie est participative, ludique.

Modalités d'évaluation

Mises en situation, entraînements ou exercices donnant lieu à un feedback du formateur

Autodiagnostic

Autoévaluation par le participant

Nous vous conseillons de compléter cette formation par le stage *Savoir s'affirmer*