

Confiance en Soi

Programme

► **Conseillée à :**

Toute personne souhaitant s'affirmer et travailler sereinement avec son environnement professionnel

► **Objectifs :**

- Gagner en confiance personnelle,
- Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi,
- Définir un parcours personnel réaliste pour évoluer progressivement sans se démotiver.

► **Prérequis :** aucun

► **Compétences visées :**

- Aborder les situations de la vie professionnelle avec plus d'assurance et de sérénité.
- Renforcer sa vision positive, de soi, de l'autre.

► **Durée :** 14 heures

► **Centre en inter :**

Paris – Marseille - Nancy – Lyon – Strasbourg – Dijon – Nice

► **Formation en intra :**
couverture nationale

► **Nous contacter :**

EMAIL : VU2S@outlook.fr

TEL : 06 83 28 76 71



1. Comprendre les mécanismes et les impacts de la confiance en soi

- Les mécanismes de la confiance en soi,
- Les différents niveaux et typologies d'estime de soi et de confiance en soi,
- Les différents types de personnalités,
- Les conditionnements que nous avons reçus,
- Identification de nos croyances,
- Amour de soi, amour des autres,
- Impacts.

2. Faire son diagnostic

- Connaître ses qualités,
- Accepter ses besoins et ses émotions,
- Sortir de ses « comportements-pièges »,
- Faire le bilan de ses difficultés : doutes, timidité, hésitations, échecs, procrastination, paralysie, stress.

3. Renforcer ses bases personnelles : les principes

- Développer un regard plus juste et objectif sur soi,
- Comment renforcer son sentiment de sécurité intérieure?
- L'importance des motivations profondes et des valeurs personnelles,
- Faire le point sur ses buts et son projet de vie.

4. La relation aux autres : s'affirmer, se protéger

- Apprendre à reconnaître les situations et les personnalités toxiques ou anxiogènes,
- Apprendre les techniques pour ne pas se faire piéger par elles et garder le contrôle des situations,
- Faire passer son message : communication non-violente,
- Intégrer le point de vue de l'autre : écoute et empathie,
- S'appuyer sur son environnement

5. Comment développer la confiance en soi

- La démarche de fond,
- Les techniques et les comportements au quotidien pour étayer la démarche,
- Comprendre comment éviter l'effet "bonnes résolutions" pour construire une démarche qui s'inscrit dans le temps.

6. Construire son plan d'actions

- Réfléchir à son système de valeurs,
- Définir son projet et ses objectifs,
- Choisir les techniques et les comportements qui vous ressemblent,
- Comment prendre soin de soi : temps, hygiène, valeurs,
- Capitaliser sur ses réussites, et relativiser l'échec,
- Adopter une nouvelle dynamique d'action.