

Confiance en soi, estime de soi



Toute personne souhaitant développer sa confiance et son estime d'elle-même.

Objectif(s) pédagogiques :

- Montrer de l'assurance face à ses collègues et supérieurs hiérarchiques.
- Identifier ses ressources personnelles pour s'affirmer.
- Accepter ses émotions pour en faire ses alliées.
- Faire la différence entre la confiance en soi et l'estime de soi, identifier de quel ordre sont les difficultés éventuellement rencontrées.
- Elaborer un plan d'actions à mettre en œuvre pour augmenter ses ressources personnelles.

Moyens :

Pédagogiques : un questionnaire préalable vous est adressé afin d'analyser vos attentes.
Outils spécifiques : auto-évaluation ; cas pratiques ; groupes de travail favorisant l'intelligence collective.
Techniques : formation réalisée dans l'une de nos salles dédiées, toutes équipées de moyens audio-visuels.
Encadrement : tous les formateurs sont consultants et détiennent également une expérience en entreprise. Ils sont issus d'un 3ème cycle, et sont sélectionnés, formés et supervisés selon un processus qualité interne.



Lieu :

Marseille/Lyon et en entreprise sur commande.



Pré-requis

Aucun.



Durée

2 jours / 14h



DÉROULÉ DE LA FORMATION : 3 étapes

Confiance en soi / Estime de soi

- Définir ces 2 notions.
- Reconnaître ses zones de confort et d'inconfort.
- Identifier l'image que l'on a de soi et celle que l'on renvoie.
- Maîtriser le processus émotionnel dévalorisant et le bénéfice généré par un changement d'angle de vue.



Adaptation et affirmation de sa différence

- Synchroniser son comportement verbal et non verbal.
- Connaître les réactions face au comportement agressif, passif ou manipulateur.
- Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs : développer la communication non violente.



Stress et émotionnalité

- Analyser ses facteurs de stress au travail : conflits, changements, surmenage...
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage.
- Se préparer pour affronter les situations difficiles.

Suivi / Evaluation :

- À la fin de la session : un débriefing oral d'évaluation des participants et du formateur : une fiche d'évaluation remplie par les participants.
- Une attestation de formation est remise au stagiaire à l'issue de la session.
- Dans le temps : formateur disponible par mail et/ou téléphone. Reprise de contact à 3 ou 6 mois par le biais d'une fiche d'évaluation.



Un consultant à votre écoute

Marseille **04 96 10 04 10 / marseille@fraissinetetassocies.fr**

Lyon **04 37 48 08 83 / lyon@fraissinetetassocies.fr**