

Développer la confiance en soi.

Durée : 7h

Objectifs de la formation

- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Limiter les effets des fausses croyances et des sentiments négatifs
- Travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi
- Développer l'affirmation de soi et une communication assertive
- Dire non de manière assertive
- Gérer les critiques et les conflits

Modalité pédagogique

Alternance entre transfert de savoir-faire et d'attitudes, avec des exercices et des mises en situations concrets, des tests avec les participants et des analyses de situations. Cette méthode permet une appropriation rapide des sujets par les stagiaires.

Moyens techniques, moyens d'évaluation et pédagogiques

- Outils techniques et méthodes professionnelles d'animation utilisés par le formateur
- Support pédagogique et document à disposition des stagiaires
- Test de positionnement
- Évaluation pendant et fin de formation
- Mise en situation tout au long de la formation

Contenu de la formation

Introduction – L'ouverture au changement

- La responsabilisation
- La zone de confort
- La mise en action et l'expérimentation

Module 1 – Se connaître et s'accepter

- Mon style de personnalité
- Mes caractéristiques personnelles
- Mes processus internes
- Valeurs croyances et besoins
- Messages contraignants et critique intérieur
- Mes émotions

Module 2 - Développer l'estime de soi

- Qu'est-ce que l'estime de soi
- La pensée positive
 - Identifier ses points forts
 - Activer ses leviers de motivation et satisfaire ses besoins
 - Savoir accepter les compliments
 - Célébrer ses succès et être fier de soi
- Se projeter positivement

Module 3 – Être assertif

- S'affirmer positivement avec assurance
- Communiquer avec un langage valorisant
- Savoir accepter la critique
- Exprimer son ressenti
- Oser refuser, savoir dire non ou demander
- Développer son autonomie, le triangle dramatique