



CONSEIL • FORMATION • ACCOMPAGNEMENT

Confiance en soi au travail



Vous manquez d'assurance et de confiance en vous? Découvrez les raisons qui bloquent votre succès et apprenez à lever vos freins!



Programme

1. EVALUER - MESURER SA CONFIANCE EN SOI

Identifier les fondements de sa confiance en soi
 Identifier sa personnalité
 Les mécanismes de dévalorisation et de survivorisation de soi ou des autres :
 « les 4 positions de vie »
 Le scénario de vie
 Lister ses difficultés
 Les 3 cptts refuge : identifier ses cptts de stress
 Identifier ses croyances limitantes

2. GAGNER DE LA CONFIANCE EN SOI

Faire grandir l'estime de soi - Savoir se donner des objectifs
 Analyser l'émotion de peur (Son rapport à la peur) et ses autres émotions.
 Transformer ses émotions en confiance en soi
 Identifier et comprendre le rôle de son soi profond, de ses besoins
 Reconnaître ses atouts et les développer, se donner des permissions
 Repérer ses zones de confiance et les nourrir
 Sortir de ses croyances limitantes et agir

3. SUSCITER LA CONFIANCE ET AINSI DÉVELOPPER POSITIVEMENT SES RELATIONS

Trouver ses nouvelles options pour s'affirmer sereinement dans les situations de communications difficiles :
 S'appuyer sur ses atouts, ses points forts

Analyser le processus de ses réussites

Identifier ses pistes pour développer une communication positive : faire son bilan quotidien.

S'entraîner à une dynamique positive : Installer et pérenniser la confiance au quotidien

Se connecter à l'autre de manière plus authentique
 Donner des signes de reconnaissance et nourrir les besoins de l'autre

Communiquer positivement : savoir exprimer son désaccord, adresser une critique, faire un refus.



- Inter – sur devis
- Intra – sur devis
- Individuel – sur devis



- 2 jours

Objectif

- Mesurer sa confiance en soi et Comprendre l'origine de son « manque de confiance en soi ».
- Diagnostiquer les champs à travailler pour regagner de la confiance en soi.
- Sortir des croyances limitantes sur soi et les autres pour gagner en liberté d'action.
- Repérer les mécanismes que nous mettons en œuvre dans les situations difficiles.
- Trouver de nouvelles options pour s'affirmer sereinement dans les situations de communications difficiles.

Profil

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Méthodes / Moyens pédagogiques

Temps d'inclusion avec une expérience en rapport avec le thème du stage

- Grilles d'analyse
- Analyses de cas des participants
- Co-Coachings
- Feedback personnalisé
- QUIZZ
- Autodiagnostic
- JEUX
- Jeux de rôle
- Exercices de relaxation, de respiration, de détente et exercices corporels dynamiques
- Mises en situation
- Validation : « Mes engagements personnels – Mon plan d'action »

Evaluation

Un questionnaire en fin de formation permet d'évaluer les points sur lesquels une attention particulière sera portée par le stagiaire à l'issue de la formation.

Modalités / Accessibilité

Délais accès : dossier de préinscription renvoyé complet 3 semaines avant la date de session

Accessibilité : Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap.

Intervenant

Formation animée par Michèle CANTO, Consultante formatrice en management, communication et développement professionnel