

Programme de la formation

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Durée

3 jours

Objectifs

- Gagner en confiance personnelle pour être plus à l'aise dans sa vie professionnelle
- Développer toutes ses potentialités
- Rentrer dans l'action et réussir

Détail de la formation

Comprendre et faire son diagnostic

- La confiance en soi : définition.
- Les mécanismes de la confiance en soi.
- Les leviers pour progresser : l'idéal et la réalité

Pour soi-même, développer son potentiel

- Mieux se connaître
- Accepter ses besoins et ses émotions
- Sortir de ses « comportements pièges »
- Prendre appui sur ses ressources personnelles

Face aux autres, s'affirmer

- Faire passer son message : découvrir et utiliser la Communication non violente
- Intégrer le point de vue de l'autre : Écoute et empathie.
 - S'appuyer sur son environnement
 - Techniques d'ancrage de confiance en soi : Les pratiquer.

Face aux événements, agir en confiance

- Définir son projet et ses objectifs
- Techniques pour développer son « sentiment de compétence »
- Capitaliser sur ses réussites
- Surmonter l'échec
- Adopter une nouvelle dynamique d'action