

Développement de l'estime et de la confiance en soi

S'affirmer dans ses relations professionnelles pour mieux évoluer

Objectifs :

- Prendre conscience de ses atouts pour développer son estime de soi et consolider son identité personnelle et professionnelle
- Identifier ses limites et savoir se fixer des objectifs réalistes afin de faire évoluer la confiance en soi.
- Oser s'exprimer, donner son avis en fonction du contexte.

Participants :

Tout collaborateur souhaitant développer sa confiance en soi et s'affirmer dans ses relations professionnelles. Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour toute demande d'adaptation

Méthode pédagogique :

Formation en présentiel avec un formateur.

Notre formateur, consultant en management et commercial, s'appuie sur un parcours en entreprise de Directeur des ventes ou Directeur régional avec une forte dimension managériale, commerciale et opérationnelle.

- Apports théoriques.
- Partage d'expériences.
- Ateliers.
- Mises en situation professionnelles.
- Questionnaires d'auto-évaluation.

Evaluation :

Les acquis seront évalués par un QCM en fin de formation.

Durée :

2 jours, soit 14 heures de formation.

Délais d'accès : de 7 jours à 3 mois selon le mode de financement.

Lieu de formation :

Vannes.

Programme :

1. L'estime de soi : comprendre et faire son diagnostic

- la notion d'Estime de soi et de confiance en soi
- les mécanismes de l'estime de soi
- les leviers pour développer son estime de soi

2. Le rapport à soi-même

- mieux se connaître
- comment identifier ses compétences et ses valeurs
- accepter ses besoins, ses émotions
- prendre appui sur ses ressources personnelles

3. Le rapport aux autres

- la notion d'Affirmation de soi
- se parler vraiment
- communiquer sans violence
- s'appuyer sur son environnement

4. Le rapport à l'action :

- agir en se modélisant
- faire taire le « critique intérieur »
- capitaliser sur ses réussites et accepter l'idée d'échec
- les stratégies de changement
- adopter une nouvelle dynamique d'action

Le plus de cette formation

Notre expert, **coach certifié depuis 2014** auprès des cadres, dirigeant et managers (repositionnement, prise de fonction, efficacité personnelle, développement managérial...)