

Développer la confiance en soi



Présentiel ou classe à distance



Objectifs de formation

- Comprendre les mécanismes et les freins de la confiance en soi
- Établir au quotidien une relation gagnant-gagnant



Durée

7 heures (1 jour)



Public concerné

Toute personne souhaitant comprendre, découvrir et améliorer sa confiance en soi



Prérequis

Aucun



Méthodes mobilisées

Apports théoriques et pratiques (cas concrets, démarches orientées solutions)



Suivi et évaluation

Questionnaires d'attente
Feuille d'émargement et attestation de formation
Évaluation de la satisfaction



Délais d'accès

Tous nos plannings de formation sont réalisés sur mesure avec nos clients



Accessibilité

Merci de nous signaler vos besoins spécifiques le cas échéant



Tarif

1 350 € HT / Forfait intra pour un groupe de 8 pers. maximum



Contact

Ghuyslaine LEMARCHAND
06 80 31 43 34
glemarchand@campus-career.fr



PROGRAMME

1

AVANT LA FORMATION

Un autodiagnostic

2

PENDANT LA FORMATION

CLARIFIER LA NOTION DE CONFIANCE EN SOI

- Définir la confiance en soi : définition, différence avec l'estime de soi, mécanismes, origines de l'acquisition de la confiance en soi

ANALYSER SON AUTO-ÉVALUATION

- Prendre conscience de son niveau de confiance en soi

DÉVELOPPER SA CONFIANCE

- Prendre conscience de ses atouts et les valoriser
- Identifier et dépasser ses freins et ses résistances
- Comprendre ses croyances limitantes et leur impact

IDENTIFIER SA RELATION À L'AUTRE ET PASSER AU GAGNANT-GAGNANT

- Prendre du recul face aux critiques
- Faire face aux comportements qui perturbent : agressivité, passivité,...
- Établir une relation gagnant-gagnant en développant son assertivité

CONSTRUIRE UN PLAN D'ACTION

- Définir un plan d'action personnel
- Partager sa stratégie durable pour développer sa confiance en soi

3

APRÈS LA FORMATION

Des fiches pratiques pour structurer la démarche