

La confiance en soi est indispensable pour atteindre ses objectifs, et ainsi, réaliser ses rêves. Toute réussite commence dans la tête. Ce que nous pensons, impacte profondément sur ce que nous faisons. Le fait de se sentir capable, fortifie considérablement la mobilisation de nos ressources et de nos capacités. Celui qui pense réussir se donne plus facilement les moyens de réussir. La confiance en soi a donc un réel impact sur votre motivation.

Avoir confiance en soi, c'est se savoir en mesure d'affronter une situation, et donc ressentir un sentiment de sécurité vis-à-vis de cette dernière. Ce sentiment de sécurité permet d'agir mieux, et dans de meilleures conditions. Grâce à cette formation vous allez pouvoir acquérir des outils pour mieux gérer les situations personnelles et professionnelles et trouver un véritable équilibre qui vous permettra de dégager une véritable confiance en vous.

Public concerné

Personnel de l'entreprise

Pré-requis

Aucun

Type de formation

Inter ou intra entreprise

Durée de la formation

2 jours soit 14 heures

Nombre de participants

10 maximum

Modalités pédagogiques

Stage en présentiel continu ou discontinu

Tarifs de la formation

Devis personnalisé suite à un entretien individuel
Prise en charge des frais de formation possible

Lieu de formation

La Bastide
122 Avenue Clément Escoffier
13500 Martigues

Nous contacter

Olivier BALS
06.18.10.28.03
contact@noitulos-solution.com
www.noitulos-solution.com

OBJECTIF GENERAL

- Déterminer la notion de confiance en soi et d'estime de soi
- Développer ses ressources internes pour construire sa confiance
- Acquérir des outils de communication vous permettant de prendre confiance en vous
- Modifier sa posture face aux clients ou aux collègues et sortir de la discussion en dégageant de l'assurance et du professionnalisme
- Aborder avec efficacité un entretien et laisser une image positive

OBJECTIF PEDAGOGIQUE ET CONTENU DETAILLE

CLARIFIER LE CONCEPT DE CONFIANCE EN SOI

- Définir la notion d'estime de soi
- Découvrir les liens entre les comportements, les ressentis et l'estime de soi
- S'approprier les dimensions qui contribuent à la création du concept de soi
- Définir les composantes de la confiance en soi
- Prendre conscience de ses comportements et ressentis vis-à-vis de soi-même
- Comprendre l'impact de ses comportements et de ses ressentis dans ses relations aux autres

PRENDRE CONSCIENCE DE SON NIVEAU D'ESTIME DE SOI

- Mesurer son niveau d'estime de soi
- Recevoir des feedbacks sur l'image de soi : imagerie mentale, auto-perception, feedbacks
- Se positionner à l'aide d'un autodiagnostic et des concepts
- Accéder à l'estime de soi par le développement personnel
- Repérer dans quelle mesure, la façon dont nous percevons les autres reflète la façon dont nous nous percevons nous mêmes
- Prendre conscience de ses mécanismes de défense et les dépasser

DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI EN LIEN AVEC LES ASPIRATIONS PROFONDES

- Evaluer l'écart entre soi et l'idéal de soi
- Définir concrètement la personne que je veux être
- Lever ses obstacles personnels à une bonne estime de soi
- S'approprier les méthodes pour développer l'estime de soi
- Choisir d'avoir un niveau d'estime de soi élevé
- Appréhender les conséquences de l'estime de soi sur la relation
- Inspirer confiance à ses interlocuteurs

EXERCICES PRATIQUES