

Objectifs

- Prendre conscience de ses propres ressources
- Développer une attitude positive au quotidien
- Atteindre son but en prenant confiance en soi

Programme de formation

1. Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences

Prendre conscience de ses ressources
Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs
Distinguer l'image de soi et le regard des autres
Développer sa conscience et sa communication de soi
Différencier son identité de ses capacités
Développer le meilleur de soi avec les trois P : "
Puissance – Protections – Permissions "

2. Développer une attitude positive au quotidien

Transformer positivement tout contact
Les quatre attitudes d'une relation équilibrée
Détecter ses émotions et les exprimer sans agressivité ni reproche
S'accorder droits et permissions
Faire un choix entre affirmation et recherche d'approbation
Tirer une expérience positive de ses erreurs

3. Faire de sa confiance en soi son levier de performance

Identifier ses pièges et freins personnels
Reconnaître ses besoins et ses désirs
Identifier des repères sur lesquels fixer sa sécurité intérieure
Faire le lien entre estime et confiance en soi
Être en accord avec ses motivations et ses valeurs
Oser prendre sa place
Se situer et se distinguer par rapport aux autres
Instaurer un climat de confiance

Public concerné

Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi pour plus d'efficacité personnelle

Evaluation des stagiaires

- Mise en situation et observation
- Questionnaire

Méthodes pédagogiques

- Approche participative
- Travail de groupe
- Mises en situation
- Support numérique sur espace partagé

Intervenant

Anne-Marie DOMINGUEZ, coach certifiée et formatrice dans le domaine de la communication depuis plus de dix ans

Informations complémentaires

Durée

Présentiel

Deux jours

Visio-conférence

Deux jours ou quatre demi-journée

Lieu

À définir

Coût par personne

En inter

690€ / personne

En intra

Nous contacter pour une formation sur mesure

Accessibilité

Accessibilité aux personnes en situation de handicap