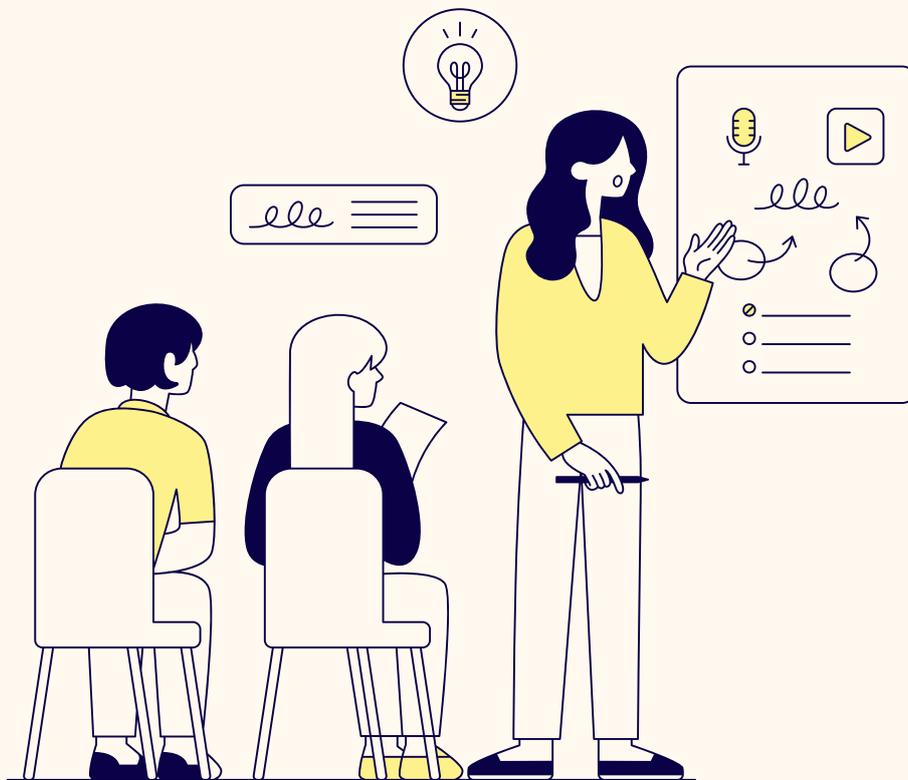


Développer la confiance en soi et l'estime de soi



Soft skills



Publics :

Toute personne qui n'ose pas agir par manque de confiance, qui a tendance à se dévaloriser et souhaite s'affirmer par rapport aux autres

Prérequis :

Aucun pré-requis n'est exigé pour ce stage

Durée :

2 Jours

Objectifs de formation :

- Développer son capital de "confiance et estime de soi"
- Augmenter sa capacité à oser et à s'engager dans l'action
- Acquérir un nouveau regard sur soi-même, les autres et les situations quotidiennes
- Savoir se positionner face à l'autre, s'affirmer dans ses propres choix et décisions

Méthodes pédagogiques

Alternance de découvertes par la démonstration et l'expérimentation, d'apports théoriques et méthodologiques et de travaux pratiques, mises en situation, jeux de rôle, travail individuel ou en sous groupe de 2 et 3 personnes.

La pédagogie est participative, ludique.

Modalités d'évaluation

- Mises en situation, entraînements ou exercices donnant lieu à un feedback du formateur
- Autodiagnostic
- Autoévaluation par le participant

Participants en situation de handicap

Nous invitons les participants en situation de handicap à contacter notre référent handicap afin que nous envisagions ensemble les meilleures solutions pour adapter notre formation à leurs besoins.

Programme

CONTENU DÉTAILLÉ DU MODULE

Identifier son niveau de confiance en soi

- Repérer les situations nécessitant le développement de la confiance en soi
- Identifier les contextes d'inconfort, et ses propres besoins de reconnaissance
- Découvrir les croyances sous-jacentes
- Analyser l'image que l'on a de soi et celle que l'on renvoie
- Comprendre le processus émotionnel qui dévalorise
- S'entraîner au recadrage et découvrir les bénéfices générés par un changement d'angle de vue

Développer la confiance en soi, et faire grandir l'estime de soi

- S'orienter vers ce qui est source de confiance en soi
- Identifier ses atouts, talents et des croyances qui stimulent
- Visualiser et projeter sa performance
- Identifier le lien entre confiance et estime de soi
- Comprendre en quoi le renforcement de la confiance en soi influe sur l'estime de soi

Exploiter cette nouvelle ressource dans la relation à l'autre

- Comprendre l'origine des difficultés dans la relation : la notion de perception du monde
- Oser affirmer sa propre valeur par rapport à l'autre
- Mettre en place sa propre stratégie de confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi
- Prendre des initiatives efficaces
- Savoir dire non de façon élégante et faire une critique de façon constructive
- Savoir demander
- Faire face à l'agressivité ou la manipulation