

Confiance en soi

DUREE

1 jour

LIEU DE LA FORMATION

en INTRA - dans vos locaux

PUBLIC CONCERNE

Toute personne

PRE-REQUIS

Aucune connaissance particulière

PARTICIPANTS

12 maximum

COMPETENCES DU FORMATEUR

Formateur en performance et RH

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Prendre conscience de comment l'on fonctionne
- Apprendre à identifier ses émotions pour mieux les gérer
- Être capable de rester optimiste en période de crise
- Savoir se détacher d'une situation ou d'une décision sans être impacté
- Prendre conscience de son plein potentiel
- Être capable de communiquer en public
- Améliorer son estime de soi en donnant de sa personne.

METHODES PEDAGOGIQUES

Nos programmes s'appuient sur une présentation méthodologique illustrée par des cas pratiques issus de l'expérience professionnelle des intervenants ainsi que des études de cas tirés de l'actualité.

- Théorie : exposé
- Pratique : exercices pratiques
- Support de cours

PROGRAMME :

1. Les croyances limitantes

- Différencier une croyance d'une réalité
- L'impact des croyances et des pensées sur la communication
- Conscient, inconscient et subconscient, comment les utiliser
- Comment supprimer les croyances limitantes et les remplacer

2. Devenir qui l'on est vraiment

- L'authenticité : congruence, empathie, acceptation, détermination
- Force de persuasion VS assertivité
- Stratégies de réussite, comment augmenter sa confiance en soi
- L'estime de soi... La clé de la confiance en soi

3. Techniques efficaces pour développer sa confiance

- Comportement, attitude, expression
- Le langage verbal, non verbal et para verbal
- Prise de parole et présentation publique
- Se concentrer sur le résultat en utilisant les 3P
- Avantages à développer sa confiance en soi