

# Les clés de la confiance en soi

Développer l'estime de soi pour se donner toutes les chances de réussir



À l'issue de cette formation, vous serez en mesure d'identifier vos atouts pour réussir en situation professionnelle.

## PROGRAMME

### Travailler sa confiance, c'est travailler sur soi

- Prendre conscience de ses atouts.
- Valoriser ses atouts.
- Augmenter son potentiel.
- Comprendre et accepter ses valeurs.
- Reconnaître ses qualités.
- Identifier ses limites et désamorcer ses barrières pour se faire confiance dans l'action.

### Connaître et apprécier ses objectifs pour gagner en confiance et en efficacité

- Définir ses priorités.
- Se fixer des objectifs atteignables et en mesurer la faisabilité avec objectivité.
- Segmenter ses objectifs et avancer par étapes.
- Se faire confiance dans ses missions au quotidien.
- Envisager avec succès des situations difficiles/inhabituelles.
- Oser accepter les challenges.
- Dépasser ses freins pour rentrer dans l'action avec dynamisme, positiver, aller de l'avant...
- Faire face aux échecs et savoir rebondir.

### Identifier sa relation à l'autre et l'améliorer

- Accepter le regard des autres et faire face aux comportements qui perturbent : agressivité, passivité...
- Savoir se renforcer dans sa relation aux autres.
- Prendre du recul face aux critiques.
- Formuler la critique positive et constructive pour créer de nouveaux moteurs.

**Option** : classe virtuelle retour sur expérience 3 mois après la formation : 139 €

## MODULES DISTANCIELS

- **E-quiz** en amont/aval de la formation
- Pourquoi bien se connaître ?
- Pourquoi faut-il adopter la « positive attitude » ?
- Comment l'assertivité permet-elle de mieux gérer la critique ?

## INITIATION

Code : CLESOI

🕒 2 jours - 14 heures

💰 Prix HT : 1280 € (repas inclus)

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses atouts.
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi.
- Disposer d'outils pour ajuster son comportement avec plus d'assurance.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tous.

## PLANNING

### Paris

23 - 24 janvier 2019

25 - 26 février 2019\*

25 - 26 mars 2019

23 - 24 avril 2019\*

22 - 23 mai 2019

24 - 25 juin 2019

22 - 23 juillet 2019\*

21 - 22 août 2019

18 - 19 septembre 2019\*

16 - 17 octobre 2019

18 - 19 novembre 2019\*

16 - 17 décembre 2019

20 - 21 janvier 2020

\* : sessions également à Lyon, Bordeaux, Lille et Nantes.