

PROGRAMME DE FORMATION

Booster la confiance en soi dans son quotidien professionnel

Objectifs de la formation

- Se replacer au centre de soi-même
- Assurer avec confiance et sérénité sa fonction au sein de l'entreprise
- Développer son assurance, son charisme
- Prendre conscience de ses atouts pour développer son estime de soi

Programme

Le monde professionnel est de plus en plus exigeant. Il nécessite d'être aussi à l'aise sur les hard skill que sur les soft skills. La confiance en soi est donc une thématique essentielle dans le milieu professionnel. Avoir confiance en soi ce n'est pas l'absence de peur, mais arriver à la surmonter. C'est se concentrer sur ses forces, apprendre de ses erreurs et se fixer des objectifs.

Module 1 : Découvrir les principales origines de la confiance en soi

- Les caractéristiques de l'estime de soi
- Assumer et prendre la responsabilité de ce que nous sommes
- Comprendre les constituants de la confiance en soi et le processus psychologique qui l'enclenche
- Développer son coach intérieur
- Se fixer des axes de progrès

Module 2 : Les éléments clés de l'estime et confiance en soi

- Les éléments à activer pour développer sa confiance en soi
- Les actions clés pour bâtir sa confiance en soi
- L'impact de notre fonctionnement sur notre environnement
- Prendre conscience de ses comportements face aux autres
- Identifier, accepter et gérer ses différences
- Les niveaux de l'acceptation de soi

Module 3 : La prise de conscience de ses propres capacités

- Qualités/Défauts
- L'intention positive derrière un comportement
- Gérer les critiques et commentaires négatifs des autres
- Conserver sa confiance en soi dans les situations délicates

Module 4 : La confiance en soi dans le contexte professionnel

- Identifier ses critères de motivation et ses valeurs profondes pour s'épanouir
- Savoir prendre des risques et rebondir face aux échecs
- Savoir gérer son stress, ses peurs et ses angoisses
- Apprendre à relativiser et à gérer les difficultés

Module 5 : Mise en forme des piliers de la confiance en soi

- Développer la créativité pour dépasser les freins au changement
- Dépasser les comportements rigides, s'ouvrir au changement, reprendre confiance en soi
- Apprendre à se dissocier de l'émotion et à gérer le stress



- Se construire une image de soi positive

Méthodes et supports

- Apports théoriques
- Echanges d'expériences
- Mise en situation
- Jeux d'aventures / serious game
- Supports ou ressources pédagogiques transmis aux stagiaires

Public

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Informations complémentaires

La formation est dispensée par Juliette TRINQUANT formatrice et coach certifiée spécialisée en développement personnel et efficacité professionnelle.

Modalités d'évaluation (Pré-Formation)

- Questionnaire de pré-formation en ligne

Modalités d'évaluation (Post-Formation)

- Evaluation des acquis par l'intervenante en fonction des objectifs visés via un QCM, mise en situation et autodiagnostic
- Questionnaire de satisfaction en ligne envoyé 2 jours après la fin de la formation

Durée

2,00 jour(s)

14:00 heures