

Communication | Développement Personnel

CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI, DEUX LEVIERS POUR REUSSIR

En résumé

Un parcours de formation action personnalisé pour assumer sa personnalité, avoir confiance en soi et rester soi-même permettent des relations professionnelles de confiance sereines et valorisantes. L'efficacité professionnelle repose sur les compétences mais également sur le savoir-être.

Ces formations pourraient également vous intéresser :

- [Formation charisme et leadership.](#)
- [Développer son leadership en tant que manager](#)
- [Formation gagner en répartie et argumenter en situation improvisée](#)
- [Formation mbti et gestion du stress Marseille?.](#)
- [Formation optimiser son image professionnelle.](#)
- [Formation assertivité et affirmation de soi.](#)
- [Formation gérer ses émotions dans un contexte professionnel.](#)
- [Formation compétences comportementales.](#)

Durée

2 jour(s) / 14 heure(s)

Effectif

De 3 à 12 stagiaires

Tarif

1400 € NET

Code RNCP / RS

NA

Référence

CDPE-0000-CSES2LR-01

À qui s'adresse la formation ?

Public

Toute personne souhaitant cultiver sa confiance pour augmenter son efficacité professionnelle

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Objectifs

À l'issue du parcours, vous serez en capacité de :

- Mettre en perspective son savoir-être avec les comportements attendus par l'entreprise,
- Capitaliser sur ses atouts et développer d'autres soft skills,
- Optimiser ses performances individuelles et collectives,
- Mettre en perspective mes soft skills et celles attendues dans ma sphère professionnelle (JOUR 1),
- Monter en puissance au niveau comportemental, humain et relationnel (JOUR 2).

Cette formation confiance et estime de soi donne les clés pour capitaliser sur vos atouts personnels, renforcer votre savoir-être et améliorer vos relations professionnelles. Vous apprendrez les outils et méthodes pour apprendre à mieux gérer stress, peurs et angoisses tout en renforçant votre identité professionnelle et vos forces naturelles. A l'issue de cette formation estime de soi au travail, vous aurez mis en place un plan d'action personnel et saurez comment gagner en

Programme

Apprendre à être soi-même et à s'assumer :

- Découvrir son profil de personnalité et son identité professionnelle
- Reconnaître son importance et sa singularité
- Comprendre quels sont ses atouts et ses points de vigilance
- Savoir tirer parti de ses forces naturelles
- Identifier sa stratégie de réussite
- Apprendre à assumer son profil.

Renforcer sa confiance en soi :

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- S'appuyer sur ses succès
- L'art du recadrage : apprendre à transformer le négatif en positif
- La relation aux autres, source de confiance en soi
- Savoir gérer les comparaisons
- Bâtir les fondations de l'estime de soi

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.

Les plus de la formation :

- Chaque participant repart avec un plan d'actions daté qu'il peut immédiatement mettre en œuvre.

Méthodes pédagogiques

- Nombreux exercices pratiques et cas de synthèse pour acquérir les bons réflexes.
- Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques.
- Pédagogie active : échanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises
- Support de formation remis aux participants.

Suivi d'action

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations ... qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

Intervenants

Cette formation est animée par un consultant professionnel formateur spécialisé dans les domaines de formation.

Tous nos formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.

Évaluation

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.

Elle permettra d'attester de l'acquisition des connaissances et développement des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.