

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Développer sa confiance et son estime de soi

Réf: DDP01

OBJECTIFS

- > Développer l'estime de soi et la confiance en soi
- > Susciter la confiance dans les relations

PROGRAMME

> Jour 1 : Confiance et estime de soi

Comprendre la différence entre confiance et estime de soi et à l'inverse faire le lien entre estime et confiance

Evaluer ses propres capacités :

- Prendre conscience de ses atouts, qualités et compétences
- Valoriser ses atouts
- Comprendre et accepter ses pièges et freins personnels
- Développer sa positive attitude au quotidien
- Utiliser sa confiance en soi comme levier de performance
- Réaliser son autodiagnostic

> Jour 2 : Relation au changement et à l'autre

Développer une dynamique du changement :

- Identifier ses priorités et ainsi définir ses objectifs
- Apprendre à se faire confiance
- Accepter de prendre des risques en dépassant ses freins
- Accepter ses échecs

Renforcer sa relation à l'autre :

- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Les attitudes à respecter pour une relation équilibrée
- Oser prendre sa place dans la relation
- Se situer par rapport aux autres

INFORMATIONS PRATIQUES

| Lieu : | Tarifs : | Durée : |
|---------------------------------|---|---------|
| St Brieuc- Quimper- Brest | À partir de 560€ HT par stagiaire | 2 jours |

POUR QUI ?

> Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

> **Métiers concernés :** Manager, cadre, chef de projet, assistant, technicien ou autre collaborateur

PUBLICS

Salarié – Demandeur d'emploi -
Toute personne intéressée

LE PARCOURS DE FORMATION

Type de parcours

- > en présentiel
- > en présentiel et à distance
- > à distance uniquement

Modalités pédagogiques : Mise en situation, partage d'expérience, appui sur des cas concrets, support de cours donné, études de cas et activités pour approfondir théorie et pratique

Modalité d'évaluation : formulaire individuel d'évaluation

Diplôme obtenu : Attestation de compétences