

DÉVELOPPER SA CONFIANCE ET SON ESTIME DE SOI

Développement Personnel



OBJECTIFS :

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



PROGRAMME :

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

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



LE PARCOURS DE FORMATION :

Présentiel Distanciel Intra-entreprise Inter-entreprises One to one Duo

➤ **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 :** Quiz de connaissance - La mise à l'épreuve réelle



Attestation de compétence

Réf: DDP01



DURÉE

2 jours



PRÉREQUIS

Aucun



TARIFS

À partir de 700€ HT/stagiaire



INTERVENANT

Formation assurée par un professionnel du développement personnel



PUBLICS

Manager, cadre, chef de projet, assistant, technicien ou autre collaborateur



ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite

➤ **Les +!**

> Cette formation vous permet une prise de confiance et une meilleure estime de vous afin d'être plus à l'aise dans vos relations professionnelles