

Prendre de l'assurance dans sa vie professionnelle

Connaissance de soi

Ref. SOI  2 jours



Objectifs

- Comprendre d'où nous vient la confiance en soi.
- Comment la développer et l'entretenir.
- Comment établir une relation de confiance avec les autres.
- Comment éviter les risques de l'excès de confiance.



Pédagogie

- Pédagogie interactive avec partage d'expériences.
- Autodiagnostic individuel.
- Etudes de cas avec grille d'analyse.
- Approfondissement d'un cas personnel.
- Travaux de sous-groupes.
- Remise d'un dossier de stage.



Pré-requis

Etre demandeur personnellement de cette formation.



Public concerné

Tout public.



Préparation

3 semaines avant le stage chaque participant reçoit un questionnaire référentiel de compétences permettant de s'auto évaluer et d'identifier ses axes de perfectionnement.



Et ensuite...

Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec un formateur, répartis sur 3 mois
 - Ou 2 heures d'entretien en face à face
- Tarif du suivi : 340 € HT

Stage complémentaire :

- Apprivoiser ses émotions et diminuer son émotivité.



Programme

Les bases de la confiance en soi

- Qu'est-ce que la confiance en soi ?
- Comment la confiance se construit dans l'enfance et l'adolescence ?
- Enseignements à tirer.
- Comment mettre en place une confiance en soi saine et durable ?

Créer les conditions de la confiance en soi

- Adopter le bon état d'esprit : préparer son mental.
- Partage d'expériences autour d'un concept : comment être son meilleur allié ?
- Tirer parti de ses faiblesses.
- Apprendre à gérer les "pannes de confiance".
- Comment éviter les excès de confiance en soi.

Enrichir l'estime de soi pour renforcer la confiance en soi

- S'estimer à sa juste valeur.
- Apprendre à être soi-même.
- Etre moins vulnérable et déculpabiliser.
- Comment vivre en bonne intelligence avec soi-même ?
- Savoir nourrir sa confiance en soi.
- Développer son ascendant personnel.

Etablir une relation de confiance avec les autres

- Comment se crée la confiance au sein d'un groupe ?
- Comment trouver sa juste place pour se sentir en confiance et inspirer confiance ?
- Comment cultiver son indépendance tout en restant en relation étroite avec autrui ?

Développer des comportements coopératifs pour entretenir la confiance

- Renforcer son assertivité.
- Développer un état d'esprit gagnant-gagnant.
- Rechercher le consensus.
- Tenir compte des contraintes de son entourage.