

FORMATION INTRA ENTREPRISE ou INDIVIDUELLE
DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI, PAR L'ESTIME DE SOI

Durée : 2 Jours / 14H00

Tarif : Nous consulter

Public concerné :

Toute personne désireuse de développer son estime de soi et sa confiance en soi

Prérequis : Aucun

L'objectif de la formation :

Etre capable de :

- ✓ Identifier les enjeux de l'estime de soi et de la confiance en soi
- ✓ S'autoévaluer positivement et capitaliser sur ses ressources
- ✓ Intégrer le cercle vertueux de la confiance en soi
- ✓ Développer son estime de soi et sa confiance en soi
- ✓ Renforcer son affirmation de soi et créer un climat de confiance
- ✓ Etre autonome dans son évolution personnelle

L'intervenant : Consultant-formateur/coach spécialisé en développement personnel et en communication

La pédagogie :

Apports théoriques et méthodologiques de l'intervenant, pédagogie dynamique et participative

Représentations mentales - Photolangage

Techniques d'échanges et de prises de consciences, PNL

Autoscopie et autodiagnostic - Exercices pratiques - Mises en situation

Les outils pédagogiques

Vidéoprojection

Outil collaboratif Numérique : **Klaxoon**[®] / Atelier numérique synchrone et asynchrone. Outil facilitant la participation, l'implication, la représentation mentale, l'émergence des idées collectives et la validation des acquis



Collectif en
salle



Activités
émulation en
sous groupe



Activités de
validation



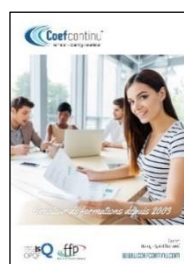
Validation des acquis :

Quiz de validation d'acquis des connaissances méthodologiques et théoriques

Evaluation de la formation :

Evaluation à chaud (questionnaire de fin de stage)

Détail des supports pédagogiques remis aux participants : Une pochette / stylo avec clé USB contenant les supports destinés aux stagiaires



PROGRAMME PEDAGOGIQUE
DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI, PAR L'ESTIME DE SOI

Entrée en matière :

Identifier sa représentation de la confiance en soi

Représentations mentales sur la base du photolangage

Identifier les enjeux de l'estime de soi et de la confiance en soi

Définir l'estime de soi et la confiance en soi

Identifier les mécanismes en jeu :

- image de soi,
- regard des autres,
- besoin fondamental,
- cercle vertueux et cercle vicieux

Identifier les liens et gains d'un développement en termes de comportements

Repérer les avantages professionnels du cercle vertueux de la confiance en soi

Analyse vidéo et questionnement

S'autoévaluer positivement

Situer son niveau d'estime de soi

S'autopositionner en termes de confiance en soi

Identifier les conséquences positives et négatives pour soi

Reconnaître ses qualités et ses points forts, leviers de l'estime de soi

Autoscopie et autodiagnostic

Techniques d'échanges et de questionnement

Intégrer le cercle vertueux de la confiance en soi

Sortir du cercle vicieux jour après jour

S'appuyer sur ses réussites, capitaliser sur ses ressources

Réaliser des ancrages positifs

Utiliser la visualisation positive

- pour mieux vivre les situations à risques ou déstabilisantes
- pour gérer son stress et ses peurs
- pour se programmer positivement
- pour favoriser la réussite, atteindre son objectif

Lâcher-prise sur ses croyances négatives et ses croyances limitantes

Mieux vivre les échecs

Pratiquer l'autobiennveillance

Les 4 accords toltèques

Initiation de nouveaux automatismes

Techniques de Programmation NeuroLinguistique

Renforcer l'affirmation de soi pour gagner en confiance en soi et créer un climat de confiance

Identifier les liens entre l'assertivité, l'affirmation de soi et la confiance en soi

Évaluer son niveau d'assertivité

Mettre en œuvre 2 méthodes simples pour développer son assertivité

Oser s'exprimer, oser demander

Savoir dire non lorsque c'est nécessaire

Travailler des situations cibles et ajuster sa communication

Autodiagnostic et exercices

Mise en situation

Construire son plan de développement personnel pour être autonome dans son évolution

Evaluation de la formation et conclusion

Quiz d'évaluation des acquis

Dernières questions

Bibliographie et Web ressources

Évaluation de la satisfaction des stagiaires