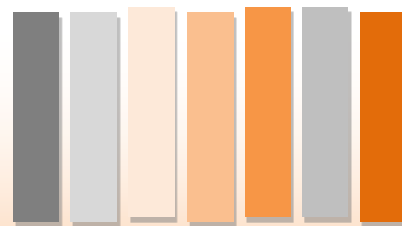


RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

(VERSION MISE À JOUR LE 30 SEPTEMBRE 2025)

TECHNIQUES
INDIVIDUELLES



Organisation

Durée et prix : 3 jours, 920 €/jour (hors frais de déplacement)

Profil du public : toute personne souhaitant optimiser ses relations professionnelles et développer la confiance en soi

Pré-requis : aucun

Délai de mise en œuvre : un mois environ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

Délai d'accès : 3 semaines au minimum

Objectifs :

La formation doit permettre à chaque participant :

- D'apprendre à se connaître pour développer la confiance en soi
- De connaître sa façon d'agir et d'être en relation avec autrui
- D'être constructif dans ses relations de travail
- De s'affirmer pour accroître son efficacité personnelle et professionnelle
- De gérer les situations difficiles

Approche pédagogique :

- Apports méthodologiques et illustrations appuyés sur le modèle du Coaching
- Echanges et discussions autour de cas concrets et d'échanges d'expériences
- Entraînement par le biais de mises en situation, jeux de rôles, analysés a posteriori.
- Remise de documentation synthétique

Ils nous font confiance :

CFR Bretagne, CRF Pays de Loire, Cour d'Appel de Rennes, Missions Locales de Bretagne...

Programme

Mieux se connaître :

- Identifier son type de personnalité et son évolution dans le temps
- Analyser les situations vécues pour identifier les leviers et les freins personnels et professionnels
- Créer une dynamique d'évolution personnelle et professionnelle

Développer la confiance en soi :

- Définir l'estime de soi et la confiance en soi
- Cerner l'estime de soi et l'image projetée vers les autres
- Renforcer l'estime et le respect de soi
- Agir pour construire l'estime de soi

Etre positif et développer ses relations de travail :

- Repérer ses atouts afin de mieux les mobiliser dans ses activités
- Etablir des relations constructives avec les autres
- Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles
- Savoir exprimer une demande, recevoir et émettre une critique, porter une reconnaissance et féliciter ses interlocuteurs

Développer la confiance en soi :

- Définir son plan d'action
- Identifier ses axes de développement
- Se fixer des objectifs réalistes et réalisables à court terme

FORMATIONS SIMILAIRES : Lecture rapide et efficace, Gérer sa prise de parole en public, s'exprimer avec aisance, Préparation à la retraite...