

# La confiance en soi

## Objectifs

- Mieux se connaître et s'accepter
- Identifier ses comportements dans des situations ou des relations tendues
- S'entraîner à gérer les difficultés

## Contenu de la formation

### Découvrir les bases de l'affirmation et de l'aisance

- Recherche des difficultés rencontrées par chaque personne
- Identification des ressources personnelles de chacun
- Identifier les principales caractéristiques de sa personnalité
- Changer en utilisant les niveaux logiques
- Identifier ses croyances limitantes (injonctions)
- Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif
- Les notions de base de la communication

### Maîtriser son mental et gérer ses émotions

- Faire et recevoir des compliments
- Exercices simples de relaxation et de gestion du stress
- Identifier ses scénarios de réussite
- Progression de mises en situation en relation avec les difficultés exposées : prise de parole face au groupe, exercices puis jeux de rôles où chaque personne est tour à tour actrice et observatrice.
- Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser
- Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif

### Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée

- Retour d'expérience et analyse des réussites ou des difficultés rencontrées
- Définition d'un plan d'évolution personnelle et motivation sur ce plan
- Retrouver des états « ressources » par les techniques de visualisation
- Le concept d'assertivité
- Apports et entraînements en conséquence

## Infos pratiques

### Public

Toute personne souhaitant développer sa confiance en elle, son aisance relationnelle et la gestion de ses émotions.  
Prérequis : maîtrise de la langue française

### Durée

3 jours

### Tarif inter-entreprise

410 €/jour/personne

### Tarif intra-entreprise

Nous consulter

## Compétences clés acquises

- Maîtriser ses émotions
- Développer la confiance en soi, l'aisance relationnelle

## Moyens pédagogiques

- Pédagogie participative avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de mises en situation
- Livret pédagogique individuel
- Accès pendant 3 mois à notre espace documentaire