

## Prendre de l'assurance dans sa vie professionnelle

Connaissance de soi  
Ref. SOI



### 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

### Public concerné

- Pour tous.

### Pré-requis

- Etre demandeur personnellement de cette formation.

### Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner avant le jour J afin d'identifier ses axes de perfectionnement.



### Et ensuite..., en option

#### Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec le formateur, répartis sur 3 mois
- Ou 2 heures d'entretien en face à face

### 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 créer 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