

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