

DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ET EN LES AUTRES

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Cette formation a pour objectif de vous permettre de découvrir ou redécouvrir les clés pour gagner en confiance dans sa sphère personnelle ou professionnelle.

Les objectifs:

- Identifier les fondements et mécanismes de la confiance en soi vs estime de soi
- Mieux se connaître : ses talents, ses compétences, ses besoins
- Développer sa confiance en soi et en les autres
- Apprendre à relativiser ses échecs
- Bâtir ses stratégies de réussites : activer ses forces et dépasser ses peurs

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Moyens

- En présentiel ou à distance
- Animation via Go to meeting / ou Zoom
- En collectif 4 à 8 participants - INTRA ou INTER

Méthodes

- Apports théoriques
- Outils / aide méthodologique
- Animations et de mise en situations / jeux de rôle tout au long du parcours
- Un plan d'action individuel afin de poursuivre le développement de la pratique.
- Support de formation pour intégrer les outils et aide à la réflexivité (ex/ protocole de feedback)
- Ateliers de co-développement

Evaluation

- A travers des mises en situation tout au long du parcours et mise en place de son plan d'action

TITRE ET QUALITÉ DU FORMATEUR :



Intervenant expert en management, développement personnel

PROGRAMME

- CONNAITRE LES MÉCANISMES DE LA CONFIANCE EN SOI :
 - Distinguer Identité et capacités
 - Connaître les différents comportements associés à la confiance en soi: Effets Waouh ou Grrr !
 - Mieux connaître ses talents et ses besoins
 - Cartographier son expérience et ses compétences
 - Mise en situation Action :
 - * Introspection et échanges en binômes : Ma ligne de vie
- MUSCLER SA CONFIANCE EN SOI
 - Identifier ses valeurs : sources de Permissions, Puissance, Protections
 - Développer un regard plus juste et objectif de soi
 - S'appuyer sur ses qualités et réussites
 - Savoir lever les freins
 - Mise en situation Action :
 - * Introspections : Les petites voix
 - * Echange en Binômes : Speed Boat - renforcer les Vents et lever les Ancres

PRÉREQUIS :

- Aucun
- Renseigner le questionnaire pre- formatif

DURÉE :

- 2 jours
- 14 h

FORMALISATION DE LA FORMATION : attestation

DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ET EN LES AUTRES

DELAI D'ACCES : 1 mois

PUBLIC CONCERNÉ :



Toute personne qui en situation de management, travail en équipe ou mode projet est amenée à donner du feedback dans un objectif d'amélioration régulière et de recherche d'efficacité.

Personne en situation de handicap

Le client informe le prestataire de la présence de personne en situation de handicap au moins 15 jours avant le début de la formation ; ceci afin de vérifier notre capacité d'accueil, selon le type de handicap. Le cas échéant, il sera convenu de solutions afin d'orienter le client vers des organismes dédiés à l'accompagnement des personnes en situation de handicap.

PROGRAMME

- ENGAGER SA MÉCANIQUE DE RÉUSSITE
- Etablir ses appuis et ressources personnelles
- Définir son projet et ses objectifs : les petits pas
- Oser se dépasser : sortir de sa zone de confort, au-delà des peurs
- Cultiver vos relations de confiance (social / professionnel) : viser l'équilibre
- Mise en situation Action :
- Défi personnel : définir 3 actions / "petits pas " (un défi, une permission, un chaud doudou)
- Activités Groupe : atelier de co-développement - développer sa confiance en soi et les autres à travers l'intelligence collective et la coopération