

Formation

Développer la confiance

 2 jours / 14 heures
 1150 € HT
 Pauses et déjeuners offerts

Cette formation donne les moyens pour gagner en assurance au quotidien. Au cœur de la confiance en soi, il y a l'estime de soi qui se développe tout au long de la vie. Une meilleure estime de soi procure plus de bienveillance, de lucidité par rapport à soi. Elle invite à s'accepter et à se dépasser. Elle assure une réussite personnelle des équipes et des entreprises.

Objectifs de la formation

Cette formation essentielle a pour objectif de vous apprendre à **développer la confiance en soi**, pour l'utiliser comme un moteur dans sa réalisation professionnelle. Elle vous offrira des outils pour **concrétiser cet état d'être qui est nécessaire afin d'atteindre vos buts**.

Vous apprendrez à **identifier vos limites, vos peurs, vos blocages** et vous vivrez l'expérience de les dépasser. Si vous avez de la difficulté à avoir l'énergie nécessaire et le courage d'oser, d'aller toujours plus loin, d'entreprendre et de créer le genre de vie que vous voulez, **vous apprendrez à l'aide d'exercices concrets et de mises en situation à développer votre confiance en vous**.

- Être capable de **se révéler et d'être soi-même**
- **Améliorer l'estime de soi et des autres**
- Développer ses capacités et **s'épanouir**
- **Mobiliser son potentiel** tout en se respectant.

Pré-requis de la formation

Cette formation ne nécessite **pas de prérequis**.

Mais une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices est recommandée.

Pour quel public ?

Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou collaborateur exerçant une activité où la confiance et l'assurance en soi est nécessaire pour accomplir ses missions.

Toute personne ayant de la difficulté à aller de l'avant, à prendre sa place et à s'affirmer, ou encore les personnes timides, manquant de confiance en eux.

Les plus de cette formation

En développant sa capacité à aller de l'avant sans se juger, il devient plus facile d'atteindre ses objectifs.

Une personne plus confiante fait face plus facilement aux changements.

Une meilleure confiance en soi permet de prendre sa place et de mieux gérer sa vie, en particulier sa vie professionnelle.

Programme détaillé de la formation

- **Savoir faire la différence entre « se faire confiance » et « avoir confiance en soi »**
- **Savoir faire le lien entre l'image de soi, l'estime de soi et la confiance en soi**
- **Apprendre à s'affirmer sans avoir peur**
- **Ce qui affecte la confiance en soi**
- **Différencier le courage, l'orgueil, la timidité et la confiance**
- **Découvrir les causes de la gêne et de la timidité**
- **Découvrir son potentiel par le biais de différents exercices**
- **Apprendre à identifier ses limites et ses peurs et vivre l'expérience de les dépasser**
- **Connaître les comportements qui découlent de la confiance en soi.**

En complément des apports théoriques, de nombreux tests et autres exercices pratiques permettent de découvrir son propre masque ainsi que celui des autres.