



# Développer la confiance

## MÉTHODE ESSAË METC®



1 jour



490 € HT / 250 € HT



Pauses et déjeuners offerts si présentiel

Cette formation donne les moyens pour gagner en assurance au quotidien. Elle invite à s'accepter et à se dépasser. Elle assure une réussite personnelle des équipes et des entreprises.

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.**

### Objectifs de la formation

Grâce à des exercices pratiques d'observation, vous découvrirez quelles sont les blessures émotionnelles qui vous habitent depuis votre enfance. Plus ces blessures sont importantes et plus vous vous créez des masques pour éviter de les sentir.

Ces masques empêchent d'être réellement soi-même et affectent les relations.

- 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

Aucun pré-requis

### 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

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

**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.**

**En complément des apports théoriques, des exercices pratiques permettent d'expérimenter réellement l'écoute et la communication.**