



# Développer votre confiance en soi afin d'optimiser vos relations professionnelles

## Domaine : Développement personnel

Réf. : 1693DP

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Travailler sur la confiance en soi afin d'améliorer vos relations professionnelles et mieux vous affirmer.
- Apprendre à contrôler vos émotions
- Anticiper et gérer au mieux les différents

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Moyens pédagogiques :** Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

**Formation en présentiel :** A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

**Formation en distanciel :** A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...) et aux preuves de suivi (émargements, évaluation, opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

### CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

### LA CONFIANCE EN SOI

- La confiance en soi et estime de soi
- Autodiagnostic de votre estime de soi et confiance en soi

### COMMENT AFFIRMER VOTRE POINT DE VUE? (Assertivité)

- Test d'assertivité
- Travailler sur votre comportement
- Travailler sur votre identité et vos valeurs

### COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

- Les différentes émotions
- Sentir et explorer vos émotions
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Dépasser les peurs irrationnelles
- Gérer ses émotions en situation tendue

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### DURÉE ET DATES

**-Durée :**

2 Journées soit 14 heures

**-Délai d'accès :**

Réponse par mail dans les 72h.  
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.  
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

**-Dates des inter-entreprises :**

**.En présentiel**  
17-18 Octobre 2024  
09-10 Décembre 2024

**.En Intra ou Individuel :**

Nous contacter

### FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**

559€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**

1109€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 2 à 4 pers.

1409€ HT / Jour / groupe

Groupe de 5 à 10 pers.

**En cours particulier :**

Nous consulter

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

 **02 32 74 56 94** Numéro unique d'appel

## VOTRE PROPRE CADRE DE RÉFÈRENCE

- Test sur vos messages contraignants
- Prendre conscience de votre cadre et comment communiquer avec les autres ?
- La communication verbale et non verbale
- La gestion de vos émotions (outils de PNL)

## CRÉER UN CLIMAT DE CONFIANCE

- Développer l'estime de soi dans vos relations professionnelles

## PLAN D' ACTIONS DE DÉVELOPPEMENT EN FIN DE FORMATION

Fiche mise à jour le 23/08/2024

### NOS CERTIFICATIONS

