



# Développer l'estime de soi et la confiance en soi Communication

Réf. : 83COM

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi de manière à s'affirmer en respectant autrui,
- Être un acteur constructif dans son environnement professionnel,
- Développer son assertivité ou comment s'affirmer dans sa fonction

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Salles de cours équipées de : matériels de projection -Tableaux -Caméra. Alternance de théorie et jeux de rôle à partir d'exemple du quotidien ou vécu. Validation au fur et à mesure des différentes mises en situation. Un support de cours personnalisé est remis à chaque participant. Un bilan détaillé suit chaque action de formation.

## CONTENU

### AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI ET L'ESTIME DE SOI

- Que signifie "Avoir confiance en soi"
- Les éléments de la confiance en soi et de l'estime de soi
- évaluation de vos points forts et des points à améliorer (Connaître votre identité)
- Développer la confiance en soi notamment face à l'échec et aux critiques
- Comprendre et gérer positivement ses émotions
- Confiance en soi, atout essentiel face aux changements
- Créer un climat de confiance au sein de votre équipe

### DEVELOPPER SON ASSERTIVITE - COMMENT S'AFFIRMER DANS SA FONCTION ?

- S'affirmer en respectant autrui
- être un acteur constructif dans son environnement professionnel
- Savoir transmettre et se faire écouter
- Oser dire non sans démotiver son interlocuteur
- Oser dire oui
- Améliorer l'ambiance au sein de votre équipe et augmenter l'efficacité de chacun en accord avec vos propres motivations et valeurs
- Travail sur la résistance aux changements
- Traiter les problèmes et conflits en évitant de dramatiser les situations

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne ayant la volonté d'optimiser ses relations inter-personnelles pour une meilleure efficacité professionnelle avec une bonne capacité à se remettre en cause.

## DURÉE ET DATES

**Durée :**  
2 jours soit 14 heures

**Dates des inter-entreprises :**  
Nous contacter

## FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**  
495€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**  
1185€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 5 à 6 pers.

**En cours particuliers :**  
713€ HT / Jour / personne

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

## NOS CERTIFICATIONS



**CENTRE DE TEST HABILITE**  
Passport de Compétences Informatique Européen  
Standard mondial de la certification informatique



**QUALITE TRAVAIL**  
Qualification des Services Intellectuels  
OPQF



**ISQ**  
CENTRAL TEST  
L'ART DE L'EVALUATION

**TOSA** Centre Agréé



**TOEIC**

