



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 ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

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 ET MÉTHODES MOBILISÉES

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

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
.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
505€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1295€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

En cours particulier :
723€ HT / Jour / personne

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
 **02 32 74 56 94** Numéro unique d'appel

NOS CERTIFICATIONS

