



# 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

Salles de cours équipées de : matériels de projection -Tableaux. 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.

## 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

## VOTRE PROPRE CADRE DE RÉFÉRENCE

- 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

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## DURÉE ET DATES

**-Durée :**

2 Journées soit 14 heures

**-Dates des inter-entreprises :**

**.En présentiel**

21-22 Octobre 2021

**.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

# PLAN D' ACTIONS DE DÉVELOPPEMENT EN FIN DE FORMATION

Fiche mise à jour le 26/07/2021

## NOS CERTIFICATIONS

