

DÉVELOPPER VOTRE ASSERTIVITÉ ET DOPER VOTRE CONFIANCE EN VOUS

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

- Définitions
- Les 4 niveaux de la confiance en soi.
- Les sentiments qui entretiennent le manque de confiance en soi.
- Découvrez les 5 points de la confiance en soi.
- Test : « Avez-vous confiance en vous ? »
- Test : « De quelle forme de confiance, manquez-vous ? »

Comment développer la confiance en soi ?

- Se connaître et porter un autre regard sur soi : l'estime de soi, comment se construit-elle ? Comment la développe-t-on ?
- Test : « Connaissance de soi » : identifier vos caractéristiques personnelles et développer vos capacités.
- Découvrez vos freins : votre dialogue intérieur, pensées automatiques et croyances personnelles.
- Chasser vos croyances limitantes. Exercez votre confiance en vous.

Oser prendre des risques : donnez-vous des objectifs

- Des objectifs réalistes, clairs et précis.
- Définir vos objectifs ? Exercice de formulation avec le SCORE.
- Comment les mettre en action ? A la recherche de vos valeurs.

Identifier et exprimez vos émotions

- Les différents types d'émotions et leurs fonctions de « poteaux indicateurs ».
- Gérer vos émotions : le processus d'identification et d'expression des émotions.

S'affirmer dans votre relation aux autres

- Autodiagnostic assertivité.
- Savoir vous affirmer. Jeux de rôle.
- Gérer les conflits de manière assertive avec le DESC.

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post-formation.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Méthode active et participative.
- Ateliers et jeux de rôle, exposés et film pédagogique.

OBJECTIFS DE FORMATION

Se connaître et s'estimer afin de développer la confiance en vous.

Identifier et exprimer vos émotions.

Oser s'affirmer dans la relation aux autres.

Se fixer des objectifs et savoir les tester et les réévaluer en fonction de vos réalisations.

PUBLICS CONCERNÉS

Toute personne désirant être plus à l'aise et plus affirmée dans la relation aux autres.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

2 jours ou 14 heures +

1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

INTERVENANT

Coach en développement personnel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tests d'évaluation avant/après.

Remise d'une attestation de fin de formation.