

## CONFIANCE EN SOI ET AFFIRMATION

### CONTENU

#### Comprendre et faire son diagnostic

- Définir la confiance en soi ou estime de soi
- Les mécanismes de la confiance en soi
- Les principales caractéristiques de sa personnalité
- Identification ses ressources personnelles

#### Se découvrir pour développer son potentiel

- Se connaître : explorer et comprendre
- Accepter ses besoins et ses émotions
- Identifier ses croyances limitantes, ses ancrages et définir ses freins
- Prendre appui sur ses ressources personnelles

#### S'affirmer

- Les notions de base de la communication
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs : écoute et empathie
- Anticipation et alternative

#### Maitriser son mental et gérer ses émotions

- Identifier ses scénarios de réussite
- Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser
- Les concessions
- Les rapports de force et pouvoir
- La gestion des conflits
- Faire et recevoir des compliments

#### Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée

- Retour d'expérience et analyse des réussites ou des difficultés rencontrées
- Retrouver les états ressources par les techniques de visualisation : La représentation mentale
- Adopter une posture relationnelle efficace et sécurisante
- Gérer son trac : respiration, regard, zone de confort
- Développer un sentiment de compétence
- Le concept d'assertivité
- Définir son plan d'évolution personnelle et motivation

### Objectifs - le participant sera capable de :

- Mieux se connaître et s'accepter
- Exposer ses difficultés et définir des objectifs de progression
- Gérer des situations ou des relations tendues
- Développer la confiance en soi et l'aisance relationnelle, la gestion des émotions

**Durée :** 2 jours soit 14 heures

### Public :

Tout public

### Méthode pédagogique :

La pédagogie est basée sur alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles et d'exercices pédagogiques.

### Moyens pédagogique :

- Salle de formation équipée de mobilier propre à la réalisation de la formation
- Tableau blanc – Paper Board
- Vidéo projecteur ou écran
- Support de cours
- Exercices d'application

### Horaires

9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30

### Informations

#### complémentaires :

Valérie LEVADE – 05.34.28.19.01

*L'action de formation ne donne pas lieu à une évaluation des acquis.*