infos@viaaduc.com
01.89.53.69.70
formation.viaaduc.com

Développer sa confiance en soi

La confiance en soi est une compétence émotionnelle essentielle pour se développer sereinement tout au long de notre existence. Cette compétence est souvent synonyme d'épanouissement et de réussite et à juste titre. Cette formation vous permettra de découvrir les mécanismes de la construction et du renforcement de la confiance en soi avec un éclairage neuroscientifique et d'intelligence émotionnelle.

Formation dispensée en présentiel ou à distance

Référence : DP-COI

Tarif inter : 1380 € HT

Durée : 2 jours

Certification : Non

Les prérequis pour suivre cette formation

- Aucun.

Les objectifs pédagogiques

- Savoir identifier et évaluer les piliers de la confiance en soi.
- Identifier les actions essentielles pour renforcer la confiance en soi.
- Découvrir l'utilité de nos compétences, appétences et valeurs pour ancrer la confiance en soi.
- Affirmer sa confiance en soi en définissant sa nouvelle carte émotionnelle identitaire.

A qui s'adresse cette formation ?

- Toute personne ayant à cœur de développer la confiance en soi pour avancer plus sereinement au quotidien.

Programme de la formation

Tour de table

- Objectifs, durée et enjeux de la formation.

Programme de la formation

Détecter son potentiel pour travailler sa confiance

- Prendre conscience de ses atouts.
- Valoriser ses atouts.
- Augmenter son potentiel.
- Comprendre et accepter ses valeurs.
- Reconnaître ses qualités.
- Identifier ses limites et désamorcer ses barrières pour se faire confiance dans l'action.
- *Cas pratique : Autodiagnostic de ses ressources et valeurs individuelles.*

Gagner en confiance et en efficacité

- Définir ses priorités.
- Se fixer des objectifs atteignables et en mesurer la faisabilité avec objectivité.
- Segmenter ses objectifs et avancer par étapes.
- Se faire confiance dans ses missions au quotidien.
- Envisager avec succès des situations difficiles/inhabituelles.
- Oser accepter les challenges.
- Dépasser ses freins pour rentrer dans l'action avec dynamisme, positiver, aller de l'avant…
- Faire face aux échecs et savoir rebondir.
- *Cas pratique : identification de ses buts et de son projet de vie.*

Améliorer son intelligence relationnelle

- Accepter le regard des autres et faire face aux comportements perturbateurs : agressivité, passivité…
- Savoir se renforcer dans sa relation aux autres.
- Prendre du recul face aux critiques.
- Formuler la critique positive et constructive pour créer de nouveaux moteurs.
- *Cas pratique : prise de parole avec confiance pour défendre un projet, une idée.*

Tour de table en fin de formation

- Evaluation de la formation à chaud, débriefing collectif, auto-évaluation de l'atteinte des objectifs et de sa propre progression.

Certification Préparée

- Aucune.

Méthodes Pédagogiques

- Mise à disposition d’un poste de travail par stagiaire
- Remise d’une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d’apports théoriques, d’exercices pratiques basés sur votre quotidien professionnel, de réflexions et de retours d’expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d’une feuille d’émargement

Formateur·rice

- Consultants-Formateurs experts en management, neurosciences et excellence opérationnelle.

Méthode d’évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

Notre référent handicap se tient à votre disposition au 01.89.53.69.70 ou par mail à referent.handicap@viaaduc.com pour recueillir vos éventuels besoins d’aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.

Mise à jour : 16-02-2024