



## Public

Responsables, Cadres et Managers de l'entreprise amenés à animer une équipe.



## Pré-requis

Aucun



## Durée

3 jours – 24 heures

Horaires : 08h30 – 12h30  
14h00 – 18h00



## Organisation

Diagnostic / positionnement avant la formation.

Pédagogie en face à face : alternance entre les connaissances "terrain" et les apports théoriques.

Écoute active des besoins, réponse aux attentes tout en respectant les objectifs pédagogiques fixés.

Échange avec le groupe afin de faire ressortir les notions-clés de la formation.

Mise en pratique à travers des exercices issus du vécu professionnel des participants.

Remise d'un support de cours numérique et/ou écrit.

Remise d'une attestation de formation.



## Évaluation

Évaluation sommative à travers un cas pratique à chaque fin de module.

# ACCROITRE LA CONFIANCE EN SOI

## OBJECTIFS

Gagner en confiance personnelle pour être plus à l'aise dans sa vie professionnelle  
Développer toutes ses potentialités  
Rentrer dans l'action et réussir

## PROGRAMME

- Trouver ses propres motivations.
- Savoir reconnaître son faire savoir, son savoir faire et son faire faire.
- Quels sont mes extraversions et mes introversions.
- Repérer les perceptions et les jugements positifs et négatifs.
- Comment ce positionner suivant l'analyse transactionnelle.  
Quel est ma personnalité au travail ? ( Le bourreau de travail, l'hypersensible, le persévérant, le manipulateur ? .....)
- Les 7 méthodes et d'emploi pour l'affirmation de soi.
- La réceptivité.
- L'émissivité
- Relation entre émissivité et réceptivité.
- Les causes de l'insuffisance de contrôle.
- Les effets de tension
  
- Comment faire le point
- Retrouver l'importance des 5 sens pour accroître sa confiance.
- Se créer un rythme naturel de vie
- Repérer et localiser ce qui est source de déstabilisation
- Éliminer ce qui dépend de soi
- Apprendre à gérer son corps et ses émotions
- Savoir se détendre et se relaxer
- Développer l'estime de soi
- Gérer harmonieusement sa vie quotidienne :
  - valeurs,
  - risques,
  - responsabilité,
  - indépendance,
  - conflits et situations conflictuelles...
- Gérer les situations personnelles difficiles
- Le stress du Management : stress, productivité et rentabilité
- Faire face aux critiques justifiées ou non, et aux menaces