

# DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

## Oser et changer

*Je me suis sentie tout de suite à l'aise. Je me suis aperçue qu'en fait il est très facile de dépasser ses limites.*

Sarah (comptable)



3 jours (2+1) soit 21 heures



Formation inter



8 personnes maximum



Formation intra

## PUBLIC

- Toute personne souhaitant cultiver et développer son estime de soi, et oser s'affirmer sans peur du jugement d'autrui.

## OBJECTIFS

*A l'issue de la formation, le participant saura :*

- Mettre au jour ses freins, comprendre ses propres stratégies d'échec et de réussite, s'accepter ;
- Reconnaître sa valeur et construire l'estime de soi ;
- Développer son potentiel pour générer des relations harmonieuses et constructives.

## MÉTHODE

- Test d'auto-évaluation.
- Techniques simples et concrètes : progression à partir de cas vécus par les participants, exemples de la vie courante dans les cadres personnel et professionnel.
- Mises en situation.
- Formalisation d'objectifs individuels.



Réf. EADS

## PROGRAMME

### Se situer

- Identifier les différents comportements : passivité, agressivité, manipulation, assertivité.
- Établir l'autodiagnostic de son comportement.
- Prendre conscience de ses besoins, de ses propres sentiments.
- Quelle est la place de nos émotions ?
- Évaluer l'impact de nos attitudes.

### Se construire

- L'acceptation de soi : valeurs, critères de motivation, ressources.
- Les leviers pour développer et maintenir la confiance en soi.
- Reconnaître ses droits, les droits et les choix de l'autre.

### S'imposer

- Savoir dire les choses.
- Formuler une critique constructive.
- Être capable de dire NON.
- Recevoir un reproche, faire un compliment.
- Déjouer les manipulations, négocier.
- Désamorcer et recadrer les situations de conflit.

### Se projeter

- Définir des objectifs personnels de progression.