

# DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

ERH097

## Public

Tous publics

## Pré-requis

Aucun

## Durée

2 jours - 14 heures

## Modalités

Présentiel

 Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

## Résultats Attendus

- Mesurer sa confiance en soi en distinguant les différentes formes d'expression de cette confiance
- Comprendre l'origine de son « manque de confiance en soi »
- Diagnostiquer les champs à travailler pour regagner de la confiance en soi
- Sortir des croyances limitantes sur soi et les autres pour gagner en liberté d'action
- Repérer les mécanismes que nous mettons en œuvre dans les situations difficiles
- Trouver de nouvelles options pour s'affirmer sereinement dans les situations de communications difficiles

## Objectifs Pédagogiques

- Comprendre le processus des émotions pour renforcer son équilibre personnel et son efficacité professionnelle
- Mettre en œuvre le processus de gestion des émotions
- Apprendre à exprimer sainement ses émotions
- Repérer les situations génératrices d'émotions disproportionnées et trouver des réponses appropriées

## Méthodes Pédagogiques

- Apports théoriques sur des outils de communication
- Echanges, débats
- Exercices, jeux de rôle, travaux individuels, en binômes ou en sous-groupes

## Type de validation

Certificat de réalisation  
Attestation de fin de formation

## Dates et lieux

Agen  
06 et 07/10

## Intervenant

Formateurs expérimentés dans leurs domaines

## Tarifs

630 € HT - 756 € TTC

# DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

ERH097

## Programme

### ↳ INTRODUCTION (Jeu de société)

- Exercice de présentation des stagiaires : utilisation d'un jeu de société en début de formation pour entrer dans la participation active des stagiaires et lever les blocages de communication

### ↳ DEFINIR LA CONFIANCE EN SOI

- Définir la confiance en soi
- Identifier les caractéristiques de la confiance (sur quoi repose-t-elle ? Comment fonctionne-t-elle ?)
- Déjouer les idées reçues afin de clarifier ce qui relève de la confiance en soi et ce qui est inhérent à la personnalité

### ↳ ETABLIR UN DIAGNOSTIC DE SA CONFIANCE

- Questionnaire pour évaluer son degré de confiance
- Apprendre à gérer son énergie pour optimiser ses ressources mentales
- Identifier les pièges des « Drivers » qui vous gouvernent à votre insu

### ↳ IDENTIFIER SON PROFIL DE PERSONNALITE DISC

- Tester son profil de personnalité
- Comprendre son fonctionnement et celui des autres pour prendre du recul par rapport à son propre comportement
- Savoir s'adapter aux autres

### ↳ RENFORCER SES BASES PERSONNELLES

- Se fixer des objectifs pour avancer
- Activer sa motivation et accroître sa confiance
- Déjouer le syndrome de l'imposteur

### ↳ COMPRENDRE LES MECANISMES DU CERVEAU POUR MODIFIER SES CROYANCES LIMITANTES

- Comprendre ce qu'est le système d'activation réticulaire
- Pratiquer la visualisation pour tromper le cerveau
- Identifier les résistances du cerveau dans le changement

### ↳ CONCLUSION

- Faire un bilan individuel et oral sur les nouvelles possibilités qui s'ouvrent à l'issue de la formation et le noter par écrit