

DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- Augmenter sa confiance en soi
- Renforcer son potentiel

Prérequis

Aucun

Public

Tout public

Durée

2 jours (14 heures)

Dates

Sur demande

Tarifs INTRA

2.400,00 € HT

Nombre participants

2 à 12 personnes max

Modalités d'évaluation

Evaluation de l'OF par les stagiaires en fin de stage

Evaluation des connaissances en fin de formation avec cas d'application

Accessibilité de l'offre

En présentiel dans les locaux mis à disposition par le client
ou à distance via teams



Reconnectez vos forces !

Eliminer le stress de nos vies est impossible. Le stress concerne tout le monde et il est essentiel : il nous rend plus performant, il prépare notre organisme à se défendre ou à fuir face à ce qui est perçu comme une menace et il permet de nous adapter aux changements.

Le stress devient négatif quand l'estime de soi est insuffisante. Il est alors important que chacun prenne **conscience de ses talents et se fixe des objectifs pour progresser dans ce qui peut être amélioré.**

La gestion du stress va donc de pair avec le travail de l'estime de soi.

Cette formation amène les stagiaires à travailler ces deux points pour leur permettre de prendre plus facilement la parole en public, de s'affirmer sans agressivité et de convaincre leur auditoire.

Programme

S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- Définir estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
- Evaluation de l'estime de soi
- *Test d'évaluation d'estime de soi*

Renforcer son estime de soi

- Travailler ses positions de vie et ne pas se comparer
- Identifier ses talents et déterminer les points d'amélioration et les moyens de les travailler : formations, expérimentations...
- Se fixer des objectifs atteignables
- Se féliciter et positiver les échecs
- *Test pour identifier ses croyances limitantes*
- *Préparation pitch : Se présenter en 2 minutes pour que mon interlocuteur se souvienne de moi (tous les stagiaires)*

S'affirmer dans la relation

- Préparer sa prise de parole
- Emettre une critique constructive
- Répondre aux critiques justifiées et injustifiées
- Argumenter : utiliser les différents types d'argumentation
- *Mise en situation : Convaincre son auditoire (3 stagiaires)*

Mieux comprendre le stress

- Les phases du stress et les mécanismes du trac
- Ses origines
- Biologie du stress et symptômes
- *Autodiagnostic des facteurs déclencheurs de stress*

Gérer son stress au quotidien

- L'hygiène de vie à adopter pour recharger les batteries
- Travail sur la respiration, la voix et la posture
- Mieux s'organiser pour limiter les facteurs de stress
- Surmonter son émotivité
- Les bienfaits de la psychologie positive sur le stress
- Enclencher le changement
- *Plan d'action personnel*

"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles."

Sénèque

Modalités et moyens pédagogiques

Diaporama
Remise de la copie du diaporama sous format pdf
A chaque étape, des exercices d'application et cas pratiques
Jeux de rôles

Information Handicap

Toutes les formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, vous préciserez le(s) handicap(s) à l'inscription. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : AGEFIPH (www.agefiph.fr), FIPHFP (www.fiphfp.fr)
Entre2coaching Médiation EURL tient par ailleurs à votre disposition une liste de partenaires ressources mobilisables le cas échéant.

