

Reprendre confiance en soi

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE >> Développement personnel

Objectifs

- *Prendre conscience de ses propres ressources*
- *Développer une attitude positive au quotidien*
- *Atteindre son but en prenant confiance en soi*

Vous allez apprendre à

Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences

- ✓ Prendre conscience de ses ressources
- ✓ Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs
- ✓ Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- ✓ Développer sa conscience et sa communication de soi
- ✓ Différencier son identité de ses capacités

Développer une attitude positive au quotidien

- ✓ Transformer positivement tout contact
- ✓ Les quatre attitudes d'une relation équilibrée
- ✓ Détecter ses émotions et les exprimer sans agressivité ni reproche
- ✓ S'accorder droits et permissions
- ✓ Faire un choix entre affirmation et recherche d'approbation
- ✓ Tirer une expérience positive de ses erreurs

Mieux se connaître pour gagner en confiance

- ✓ Mon positionnement et mes aspirations au sein de l'entreprise, de mon service
- ✓ Mieux communiquer pour gagner en congruence et crédibilité
- ✓ Les enjeux de la communication face aux situations de stress
- ✓ Oser prendre sa place
- ✓ Se situer et se distinguer par rapport aux autres
- ✓ Instaurer un climat de confiance

Relaxation

- ✓ Apprendre à se relaxer

Conclusion

Bilan et enquête de satisfaction

4x3h à distance en individuel

Déroulement programme	Public	Pré requis
<ul style="list-style-type: none"> ● La formation se déroule en modules de 4x3h avec un formateur en individuel à distance (en visio) ● La formation est régit par le dispositif FNE ● Une assistance technique et pédagogique appropriée pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours ● Une information du bénéficiaire sur les activités pédagogiques à effectuer à distance et leur durée moyenne ● Des évaluations qui jalonnent ou concluent l'action de formation 	<p>Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi pour plus d'efficacité personnelle</p> <p>Toute personne souhaitant s'affirmer dans ses relations avec les autres</p>	<p>Vouloir développer son estime de soi pour s'affirmer davantage dans son poste</p>

Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats
<p>Question étude de cas</p>	<p>Bilan</p> <p>Enquête de satisfaction</p>

Délai d'accès	Tarifs
<p>Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.</p>	<p>Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.</p>



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

CSINFO FORMATION

89 route de la Noue
 Port de Limay
 78520 LIMAY
 01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20
service-formation@cs-info.com

