

DÉVELOPPER UNE CONFIANCE EN SOI SOLIDE ET DURABLE DANS LE CONTEXTE PROFESSIONNEL

Objectifs :

- Identifier et surmonter les obstacles à la confiance en soi
- Cultiver une image de soi positive et authentique
- Développer des compétences de communication assertive
- Favoriser la résilience face aux échecs et aux critiques

Les points forts ?

- Une formation personnalisée en fonction des besoins spécifiques de l'apprenant.
- Des outils issus de développement des compétences qui ont fait leurs preuves favorisant ainsi des résultats durables.
- Un encadrement bienveillant favorisant l'expression ouverte, la réflexion et la croissance personnelle.

Pour qui ?

- Manager confirmé

Durée :

8 séances de 1h30, soit 12h00. Séances supplémentaires possibles en fonction des besoins.

Participants :

Formation individuelle

Prérequis :

Être manager.

Lieu:

Distanciel

Tarif individuel

INTER :
990€

MODALITÉS D'ACCÈS

Recueil des besoins, inscription dès l'ouverture de la session jusqu'à 2 jours avant le début d'entrée en formation. Signature d'une convention de formation, émargements et remise d'une attestation de fin de formation. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, pour tout autre handicap, veuillez contacter M.Lefèvre Cindy , référente handicap pour adaptation logistique, pédagogique, organisationnelle et de compensation.

MODALITÉS

- **Modalités pédagogiques :**

Séances individuelles avec tenue d'un livret de développement pour permettre la réflexion continue entre les sessions. Méthodes de développement des compétences éprouvées, basées sur des concepts reconnus.

- **Modalités d'évaluation :**

Auto-évaluation périodiques pour permettre au participant de mesurer sa propre progression. Feedback continu et présentation de plans d'actions.

“

Formation animée par Cindy Lefèvre

- Diplômée formatrice pour adultes
- Spécialisée en management et développement personnel avec plus de 10 ans d'expérience dans le management d'équipe



*Mon leitmotiv ?
Le dépassement de soi et la
dynamique d'équipe !*

”

PROGRAMME

Séance 1: Identifier et surmonter les obstacles à la confiance en soi (3h00)

- Analyser les pensées et croyances limitantes qui entravent la confiance en soi.
- Apprendre à reconnaître et à surmonter les peurs et les doutes liés au contexte professionnel.
- Développer des stratégies pour se libérer de l'auto-sabotage et de la procrastination.

Séance 2: Cultiver une image de soi positive et authentique (3h00)

- Explorer les forces et les valeurs personnelles qui contribuent à une identité professionnelle forte.
- Apprendre à se présenter de manière confiante et authentique dans diverses situations professionnelles.
- Mettre en place des pratiques d'auto-compassion et d'acceptation de soi pour renforcer la confiance en soi.

Séance 3 : Développer des compétences de communication assertive (3h00)

- Apprendre à exprimer ses idées et ses opinions de manière claire, directe et respectueuse.
- Pratiquer des techniques de communication non verbale pour renforcer l'impact et la confiance en soi.
- S'entraîner à gérer les situations de conflit et de négociation avec assurance et diplomatie.

Séance 4 : Favoriser la résilience face aux échecs et aux critiques (3h00) :

- Adopter une perspective positive sur les échecs comme des opportunités d'apprentissage et de croissance.
- Développer des stratégies pour faire face aux critiques de manière constructive et constructive.
- Renforcer la capacité à rebondir rapidement après des revers ou des situations difficiles.