

## La confiance en soi

2 jours  
14 heures



### Objectif

- Mieux se connaître et s'accepter
- Exposer ses difficultés et définir des objectifs de progression
- Identifier ses comportements dans des situations ou des relations tendues
- S'entraîner à gérer les difficultés
- Développer la confiance en soi, l'aisance relationnelle, la gestion des émotions
- Définir un plan d'évolution personnelle.

### Participant

Tout public

### Moyens pédagogiques

Un support de cours par stagiaire

### Validation des Acquis

Exercices de mise en application tout au long de la formation, questionnaire d'évaluation fin de formation

### Prérequis

Aucun

### Programme

#### 1. Découvrir les bases de l'affirmation et de l'aisance

- Recherche des difficultés rencontrées par chaque personne.
- Identification des ressources personnelles de chacun.
- Identifier les principales caractéristiques de sa personnalité.
- Les notions de base de la communication.
- Changer en utilisant les niveaux logiques
- Identifier ses croyances limitantes (injonctions)
- Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif.
- Évaluation à chaud de la journée.

#### 2. Maîtriser son mental et gérer ses émotions

- Identifier ses scénarios de réussite
- Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser.
- Faire et recevoir des compliments
- Progression de mises en situation en relation avec les difficultés exposées : prise de parole face au groupe, exercices puis jeux de rôles où chaque personne est tour à tour actrice et observatrice.
- Exercices simples de relaxation et de gestion du stress.
- Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif.
- Évaluation à chaud de la journée.



### **3. Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée**

- Retour d'expérience et analyse des réussites ou des difficultés rencontrées. Apports et entraînements en conséquence.
- Le concept d'assertivité.
- Exercices et jeux de rôles de mise en situation.
- Retrouver des états « ressources » par les techniques de visualisation
- Définition d'un plan d'évolution personnelle et motivation sur ce plan.
- Évaluation à chaud de la journée.