

Parfois les doutes nous assaillent, nous sommes incapables de prendre une décision, de réaliser une tâche. Et parfois au contraire, nous fonçons la tête la première et sommes des champions du monde. Qu'est ce qui change entre les deux situations ? Qu'est ce qui nous donne cette confiance ou au contraire nous l'enlève ?

Pendant ces deux jours, nous vous invitons à un travail de prise de conscience et de renforcement de votre confiance en vous. Vous mesurerez alors l'impact de cette dernière sur vos réalisations et sur vos relations.

Public

Tous collaborateurs

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Objectifs de la formation

- Comprendre la construction de sa confiance en soi
- Etablir sa stratégie de réussite pour exprimer tout son potentiel
- Entretenir la confiance et la coopération avec les autres pour une qualité de vie au travail améliorée
- Sortir de ses mécanismes d'échec
- Mettre en place une attitude de réussite

Programme

1. Comprendre les mécanismes et bénéfices d'une faible confiance en soi

- Appréhender la place et l'impact des messages contraignants sur la confiance en soi
- Identifier ses principaux mécanismes de défense
- Prendre conscience de ses mécanismes d'échec
- Mesurer les bénéfices d'une faible confiance en soi

2. Mieux se connaître pour une meilleure confiance en soi

- Appréhender les trois dimensions du comportement
- Prendre conscience de ses besoins fondamentaux et savoir les exprimer
- Visualiser sa stratégie de réussite inconsciente
- Choisir de créer les conditions de sa réussite

3. Mettre en place une attitude de confiance et de réussite

- Appréhender les 7 habitudes des gens qui réussissent
- Être proactif dans son attitude et son expression
- Pratiquer la synergie et le feedback
- Vivre avec l'approche des 3 scénarios
- Définir son énoncé de mission

4. Faire face aux aléas et aux échecs avec les clés de la préparation mentale des grands champions

- Connaître les clés de la préparation mentale des grands champions
- Pratiquer l'ancrage de ressources au quotidien
- Changer un dialogue interne négatif en un dialogue interne positif
- Pratiquer l'auto-feedback pour améliorer sa confiance en soi

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/developper-la-confiance-et-lestime-de-soi.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)

- Oser remplir son « sac à plus »

Méthodes d'animation

- Auto-analyse, questionnaires, quizz
- Imagerie et visualisation
- Coaching duo, trio
- Techniques projectives
- Vidéos pédagogiques
- Regard bienveillant
- Ateliers ludiques
- Apports théoriques