

TRAINING

BEST

Objectifs

- Développer l'estime et la **confiance en soi**,
- Prendre conscience de vos ressources et **exprimer votre potentiel**,
- Gagner en confiance personnelle pour **être plus à l'aise** dans votre vie professionnelle.

Axes d'entraînement

1. Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi,
- Intégrer les différents niveaux et typologies d'estime de soi,
- Accepter vos besoins et vos émotions,
- Identifier vos réactions face au stress,
- Vous libérer de vos comportements pièges,
- Prendre appui sur vos ressources personnelles.

2. Apprendre à renforcer les bases de la confiance et de l'estime de soi

- Développer un regard plus juste et objectif sur vous,
- Connaître les techniques pour développer votre sentiment de compétence,
- Renforcer votre sentiment de sécurité intérieure,
- Analyser vos conduites professionnelles gagnantes selon les situations,
- Analyser vos difficultés, tirer parti de vos échecs et savoir rebondir,

3. Adopter une communication assertive

- Faire passer votre message par la communication non-violente,
- Intégrer le point de vue de l'autre grâce à l'écoute et à l'empathie,
- Vous appuyer sur votre environnement.

4. Construire votre plan d'actions

- Capitaliser sur vos réussites et surmonter l'échec,
- Adopter une nouvelle dynamique d'action,
- Vivre en accord avec vos motivations profondes et vos valeurs,
- Agir en réalisant vos buts et votre projet de vie.

Animation

- Travail personnalisé pour une progression sur toutes les dimensions de la confiance en soi,
- Tests et autodiagnostic,
- Simulations de communication sur des situations rencontrées par les participants.

2 jours - 14h
de présentiel

1290€ HT
Collations et déjeuners offerts

⊕ Renforcement distanciel
sur demande

Pour qui

Tout collaborateur souhaitant renforcer la confiance en soi.

Mises en application terrain et résultats

- ✓ Individualisation
8 participants maximum
- ✓ Concret
Solutions et prises de décisions
- ✓ Entraînement et mise en œuvre
Acquis applicables en situation de travail

Parmi les consultants



Nadia Guiny



Sylvie Sarda

1. EN AMONT

“ 15 minutes d'échange téléphonique pour définir mes objectifs.

“ J'ai pu mettre des mots sur des situations que je souhaite améliorer.

2. PRÉSENTIEL

“ Ludique, visuel, digital, j'apprends comme je travaille.

“ Tout pour la mise en action, le groupe me permet de trouver des solutions

“ J'ai été surprise et je me suis surprise

3. A DISTANCE

“ Un condensé vidéo de nos échanges et des points saillants de la formation pour les voir et revoir et faciliter la mise en pratique.

“ Le consultant reste disponible pour m'aider dans la mise en pratique

Sessions Paris 2020

27-28 janvier
26-27 mars
28-29 mai
11-12 juin
16-17 juillet

10-11 septembre
5-6 octobre
12-13 novembre
14-15 décembre

Réserver votre session en ligne :

▶ <https://www.devop.pro/formation/developper-la-confiance-et-lestime-de-soi.html>



Facile d'accès

- Opéra
- Auber
- Chaussée d'Antin - La Fayette

5, rue du Helder, 75009 Paris

Tél. 01 70 38 21 10