

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



Eva Roblin

## 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 2021

11-12 janvier  
25-26 mars  
27-28 mai  
24-25 juin  
22-23 juillet

6-7 septembre  
18-19 octobre  
18-19 novembre  
6-7 décembre

Réserver votre session en ligne :

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

À Paris et sur toute la France  
en présentiel et en distanciel



Tél. 01 70 38 21 10  
[www.devop.pro](http://www.devop.pro)