



2 jours (14 h)

Devis sur demande

Public & Pré-requis

Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi pour plus d'efficacité personnelle et/ou souhaitant s'affirmer davantage dans son poste.
Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Objectifs pédagogiques

Prendre conscience de ses propres ressources
Développer une attitude positive au quotidien
Atteindre son but en prenant confiance en soi

Moyens pédagogiques

Pédagogie participative. Ateliers pratiques
d'entraînement, vidéos modèles, vidéos d'erreurs,
training entretiens...

Modalités d'évaluation

Délivrance d'une attestation de compétences détaillées.
Évaluation de satisfaction en ligne.
Évaluation continue à travers les ateliers de mise en pratique.



18, rue du fonds Pernant - 60 200 Compiègne

03 64 21 83 83

contact@media-management.fr
www.media-management.fr

Siret : 348 678 756 00068 - APE 8559A
Déclaration d'activité N° 22 60 000842 60

RENFORCER SON ESTIME DE SOI ET SA CONFIANCE EN SOI

Atteindre ses objectifs en investissant sur soi

Gagner en estime de soi, la développer et l'entretenir passe par la prise de conscience puis la mobilisation de ses propres ressources et de ses compétences. Par ailleurs, elle permet de se positionner positivement vis-à-vis de ses différents interlocuteurs, mais également de se réaliser et d'aller au bout de ses projets.

PROGRAMME

Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences

- Prendre conscience de ses ressources
- Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs
- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Développer sa conscience et sa communication de soi
- Différencier son identité de ses capacités
- Développer le meilleur de soi avec les trois P " Puissance – Protections – Permissions "
- Auto Diagnostic : de ses ressources à ses valeurs individuelles.

Développer une attitude positive au quotidien

- Transformer positivement tout contact
- Les quatre attitudes d'une relation équilibrée
- Détecter ses émotions et les exprimer sans agressivité ni reproche
- S'accorder droits et permissions
- Faire un choix entre affirmation et recherche d'approbation
- Tirer une expérience positive de ses erreurs
- Atelier de développement : travail individuel sur la prise de contact avec les autres

Faire de sa confiance en soi son levier de performance

- Identifier ses pièges et freins personnels
- Reconnaître ses besoins et ses désirs
- Identifier des repères sur lesquels fixer sa sécurité intérieure
- Faire le lien entre estime et confiance en soi
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs

Atelier : identification de ses buts et de son projet de vie personnelle

- Oser prendre sa place
- Se situer et se distinguer par rapport aux autres
- Instaurer un climat de confiance
- Mise en situation : prise de parole avec confiance pour défendre un projet, une idée

Pour aller plus loin, nous vous recommandons

La formation Communiquer et s'affirmer dans son travail