

Augmenter la confiance et l'estime de soi (module 1)

Finalité

Retrouver son efficacité professionnelle en développant une attitude assertive

S'affirmer sans agressivité - Sortir des comportements refuge

Gérer les différentes situations de la vie professionnelle avec sérénité

Trouver son style relationnel

Pédagogie

Apport méthodologique et conceptuel.

Études de cas, jeux de rôle et expérimentation des techniques.

Utilisation active des apports de cas concrets des stagiaires.

Dates

- 4 et 5 mai 2023
- 16 et 17 novembre 2023

- 30 et 31 mai 2024

Prérequis

Sans prérequis

Public

Toute personne volontaire, ouverte à la connaissance de soi et désirant améliorer sa capacité à s'affirmer dans sa vie professionnelle.

Constitution d'un groupe

De 4 à 10 personnes

Durée & Coût

2 jours (14 h) - 740 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Comprendre notre fonctionnement

La construction de notre identité

Se connaître, s'accepter, se respecter

Un nouveau regard sur la relation à soi-même et aux autres

Nos petites voix intérieures

Comprendre les mécanismes relationnels en jeu

Se retrouver sur le terrain des faits

Se placer de manière juste et professionnelle

Les différents rôles que l'on joue

Se faire confiance en situation professionnelle

Des stratégies créatives pour installer la confiance

Les techniques de renforcement pour s'appuyer sur les réussites

Installation d'un état d'esprit positif

Inventaire des ressources personnelles et mobilisation

Intervenant(s)

Jérôme GILLE - Anne-Sophie CHARROIS