Gagner en assurance face *aux situations déstabilisantes*

Finalités

Prendre sa place avec davantage d'assurance dans les situations professionnelles
Mieux faire face aux situations qui génèrent doute ou inconfort
Oser agir et s'exprimer même lorsque la confiance vacille
Développer des appuis durables pour ne pas se laisser déstabiliser

Pédagogie

Apports théoriques (sur les plans méthodologique et relationnel).
Études de cas apportés par les participants.
Exercices pratiques.
Utilisation de l'expression corporelle

Dates

- 10 et 11 mai 2027
- 9 et 10 décembre 2027
- 22 et 23 mai 2028

Prérequis

- Sans prérequis
- Délai d'accès : 7 jours avant le début de la formation

Public

Toute personne souhaitant gagner en assurance et mieux faire face aux situations professionnelles qui la déstabilisent.

Constitution d'un groupe

De 4 à 10 personnes

Durée & Coût

2 jours (14 h) - 840 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Identifier ce qui fragilise son assurance dans certaines situations

Image de soi et perception de ses capacités – Repérer ce qui influence la manière dont on se perçoit face à une situation - Dialogue intérieur – Identifier les « petites voix », croyances et jugements qui amplifient le doute - Regard des autres – Prendre de la distance avec la peur du jugement - Ses points d'appui – Identifier les qualités, compétences et ressources sur lesquelles compter

Repérer ce que l'on contribue à produire dans une situation

Revenir au terrain des faits – Distinguer faits, interprétations et jugements - Identifier ses réactions habituelles – Repérer ce que l'on fait lorsqu'on doute, se sent jugé ou perd ses moyens - Trouver sa juste place – S'affirmer sans s'imposer ni s'effacer - Retrouver des marges de manœuvre – Sortir des réactions automatiques qui entretiennent l'inconfort

Mobiliser ses ressources pour agir avec davantage d'assurance

S'appuyer sur ses réussites – Identifier et remobiliser les capacités déjà éprouvées - Oser agir malgré le doute – Ne pas attendre de se sentir totalement en confiance pour passer à l'action - Faire face aux situations inconfortables – Expérimenter des réponses différentes à partir de situations professionnelles concrètes - Renforcer son sentiment d'efficacité – Tirer les enseignements de ses expériences pour consolider progressivement son assurance

Intervenant(s)

Anne-Sophie CHARROIS - Jérôme GILLE - Mélanie FAYE