Gagner en confiance
pour prendre pleinement sa place

Finalités

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

- 10 et 11 juin 2027
- 22 et 23 novembre 2027
- 15 et 16 juin 2028

Prérequis

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

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) - 840 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Identifier les mécanismes qui influencent la confiance en soi

Construction de l'image de soi – Repérer ce qui influence la manière dont on se perçoit
Se connaître et reconnaître sa valeur – Identifier ses qualités, compétences et points d'appui
Le dialogue intérieur – Repérer les « petites voix », croyances et jugements qui renforcent ou fragilisent la confiance
Regard sur soi et regard des autres – Prendre de la distance avec la peur du jugement

Repérer les mécanismes relationnels qui fragilisent ou renforcent sa confiance

Revenir au terrain des faits – Distinguer faits, interprétations et jugements
Trouver sa juste place – S'affirmer sans s'imposer ni s'effacer
Les rôles dans la relation – Repérer ses automatismes relationnels

Mobiliser ses ressources pour agir avec davantage de confiance

S'appuyer sur ses réussites – Identifier et remobiliser ses capacités
Mobiliser ses ressources – S'appuyer sur ses compétences et ses expériences
Oser agir malgré le doute – Expérimenter pour développer progressivement sa confiance

Intervenant(s)

Jérôme GILLE - Anne-Sophie CHARROIS