

Développer la confiance en soi

14.00 h / 2.00 jour(s) 524.00 € TTC en INTER (INTRA sur devis)

Objectif(s)

- Se donner les moyens pour gagner en assurance au quotidien, gage d'efficacité et de réussite professionnelles
- Prendre conscience de ses atouts et de ses difficultés
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Acquérir des outils pour renforcer sa posture et adopter une attitude positive



Programme

- Travailler sa confiance
 - Le triptyque de l'estime de soi
 - Prendre conscience de ses atouts et les valoriser
 - Développer son potentiel
 - Comprendre et accepter ses valeurs
 - Reconnaître ses qualités
 - Identifier ses limites et désamorcer ses barrières pour se faire confiance dans l'action
 - Créer sa propre dynamique pour réussir de nouvelles expériences
- Définir ses objectifs pour gagner en confiance et en efficacité
 - Se fixer des objectifs atteignables et en mesurer la faisabilité avec objectivité
 - Lister ses objectifs par ordre de priorité pour avancer par étape
 - Être soi-même et se faire confiance
 - Dépasser ses freins pour rentrer dans l'action avec dynamisme
 - Savoir faire face aux échecs
- Identifier sa relation à l'autre et l'améliorer
 - Accepter le regard des autres et faire face aux comportements qui perturbent (agressivité, passivité...)
 - Adopter une attitude assertive
 - Prendre du recul face aux critiques
 - Formuler la critique positive et constructive pour créer de nouveaux moteurs
 - Savoir dire « non » et apprendre à poser des limites



Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique de KEY FORM & Solution se compose d'une dizaine de professionnels alliant compétences pédagogiques et vécus professionnels issus de différents horizons (commerce, communication, associations, entreprises, organismes de formation professionnelle, service public de l'emploi...).



Moyens pédagogiques et techniques

- Mise à disposition en ligne de documents supports de formation
- Quiz
- Vidéos



Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Questions orales ou écrites (QCM).
- Formulaire d'évaluation de la formation

Modalité

Formation présentielle

Profil Apprenant(s)

- Tout public

Pré-requis

- Aucun

Contactez-nous

Erika TONNERRE
02 30 96 68 40
formation@key-form.fr

Accessibilité

Conforme - Etablissement ERP5
Les personnes en situation de handicap bénéficient d'un accompagnement individuel par notre référent handicap.

Indicateurs de qualité

Taux de satisfaction en 2020 : 8.8/10



