

Développer une solide CONFIANCE en soi

Public concerné

Assistants, Secrétaires,
Techniciens, Chefs d'Equipe,...

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :

Présentiel, en consécutif

Distanciel : ZOOM ou TEAMS
(découpage en modules, à la
demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS
adressée aux participants.

INDIVIDUEL en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

**Nombre de sessions et
fréquence**, à définir avec le
stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- agir avec plus de confiance dans leurs ressources et leurs potentialités,
- développer leurs capacités d'adaptation quelles que soient les situations,
- augmenter leurs capacités à oser concevoir, faire et proposer,
- gagner en autonomie et se donner les moyens d'évoluer vers plus de responsabilités.

THEMES pouvant être abordés

Mobiliser ses ressources personnelles

Savoir les identifier et les reconnaître comme siennes et à leur juste valeur

Apprendre à les utiliser dans son approche des situations que l'on appréhende

Accroître sa confiance en soi dans ses relations aux autres et aux événements.

Gagner en dynamisme et en motivation

Comprendre et mieux utiliser ses processus mentaux de perception, de réflexion, d'interprétation pour passer à l'action

Repérer les valeurs qui nous stimulent et savoir s'y référer

Se donner une vision constructive du futur.

Renforcer ses capacités à prendre des responsabilités

Décoder ses habitudes, ses croyances et ses règles limitantes et leur trouver des alternatives

Sortir de la dépendance des pensées et réactions que l'on prête aux autres

Développer sa propre capacité d'auto évaluation

Savoir se définir des objectifs bien construits, cohérents et réalistes qui stimulent le désir de s'investir professionnellement.

Gérer ses émotions

Utiliser consciemment sa respiration, pour :

- se relaxer, dissiper les tensions corporelles
- retrouver de l'énergie.