



Confiance et affirmation de soi

DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI ET S’AFFIRMER

2 jours (soit 14h00) | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel ¹

Formations management > Efficacité personnelle et professionnelle > Confiance et affirmation de soi

À l’issue de ce stage vous serez capable :

- De mieux vous connaître
- De connaître votre style relationnel
- De s’affirmer dans la relation : oser dire les choses, oser dire « non » de manière assertive
- De s’ouvrir et de se connecter aux autres
- De gérer les conflits en s’affirmant face aux autres
- D’augmenter votre estime de vous et votre confiance en vous

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis et est accessible à tous les niveaux.

Public concerné

Cette formation s’adresse à toute personne désireuse d’améliorer sa confiance en soi.

Cette formation :

- Est animée par un formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes, et /ou certifications.
- Bénéficie d’un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

¹ **Modalités et moyens pédagogiques** : formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthode ** démonstratives, interrogatives et actives (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quizz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en œuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC, connexion internet, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

*Nous consulter pour la faisabilité en distanciel **Ratio variable selon la formation suivie.





Programme

Introduction

- Présentation de chacun et tour de table concernant les attentes de chacun
- Présentation des objectifs visés
- Présentation globale de la formation

Mesurer sa confiance en soi

- Distinguer confiance en soi et estime de soi
- Évaluer sa confiance en soi
- Repérer les signaux d'un manque de confiance en soi
- Les 7 bienfaits de la confiance en soi

Les moyens et outils pour développer sa confiance en soi

- Découvrir ses propres talents
- Déterminer ses forces et ses atouts
- Écouter, comprendre et gérer ses émotions
- Affirmer et exprimer ses idées
- Clarifier ses objectifs
- Créer ses boosters de confiance

Intégrer l'assertivité et la confiance en soi au service de la relation avec l'autre

- Connaître son style relationnel
- Comprendre le principe de l'assertivité, axe majeur de la confiance en soi
- Attaque, fuite et manipulation : comment faire la part des choses ?
- Savoir dire « non » avec méthode et savoir-faire lorsque c'est nécessaire
- Bien préparer la critique grâce à la méthode DESC®

Désamorcer les situations conflictuelles

- Connaître et comprendre les différents types de conflits
- Savoir se positionner dans une situation de conflit, adopter la bonne posture
- Gérer son stress en direct face à l'agression verbale : définir le stress et le réduire
- Identifier et lever les zones de blocages : écoute active et reformulation

Synthèse de la session

- Réflexion sur l'importance de la confiance en soi et de l'affirmation de soi
- Conseils personnalisés donnés par le formateur à chaque participant, pour apprendre à mieux se connaître et mieux réagir tant dans un cadre personnel que professionnel
- Pédagogie du détour : improvisation théâtrale et atelier corporel
- Exercices de respiration / méditation
- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis se fait :

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées et évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation
- Cas pratiques / jeux d'équipe

