Estime et confiance en soi

Référence DPSOI-CONF
Durée 2 jours (14 heures)
Certification Aucune
Appréciation des résultats Évaluation qualitative de fin de stage
Modalité et moyens pédagogique Démonstrations – Cas pratiques – Synthèse et évaluation des acquis

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Mieux vous connaître
- Augmenter votre confiance en vous
- Vous affirmer
- Faire une juste évaluation de vos capacités, pour gagner en compétence.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi.

Cette formation :

- est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation ;
- bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Faire son autodiagnostic

- Confiance en soi, estime de soi : quelles différences ?
- Les mécanismes de la confiance en soi
- Les leviers déjà existants

Estime et confiance en soi : l'essentiel

- Estime de soi : définition
- Que faire pour développer la confiance en soi ?

- Les actions clés
- L'interdépendance entre notre fonctionnement et notre environnement
- L'acceptation de soi : les étapes

Capacités / compétences

- Qualités ou défauts ?
- Une question de point de vue, de moment et de lieu
- A quoi nous servent nos comportements ?
- Accepter ses besoins et ses émotions
- Lever nos freins

Les croyances : limitantes ou ouvrantes

- Prendre conscience de nos "messages contraignants"
- Changer les messages contraignants par des libertés
- Les valeurs
- Définition
- La congruence : être en accord avec soi-même
- La hiérarchie de valeurs et les moyens de les satisfaire

Agir en confiance face aux évènements

- Définir son propre projet pour avancer
- Techniques pour développer son sentiment de "compétence"
- Capitaliser ses progrès sur le chemin de la confiance en soi
- Adopter une nouvelle dynamique d’action

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Journée complémentaire

- A l'issue de cette formation, nous vous conseillons une journée complémentaire, 2 à 4 semaines après, pour initier un changement de comportement
- L'intersession permet aux participants d'expérimenter "dans la vraie vie" les outils abordés lors des deux premiers jours
- Ils se les approprient et les intègrent dans leurs pratiques quotidiennes
- Cela favorise également un retour d'expérience riche en début de troisième journée

m2iformation.fr / client@m2iformation.fr / numéro azur 0810 007 689