



Développement de la confiance en soi, un atout pour les relations professionnelles

Le programme de la formation – 3 jours (à adapter selon le contexte de la demande)

Objectifs pédagogiques : adaptation et développement des compétences :

- Travailler sa qualité de présence
- Identifier ses ressources personnelles pour s'affirmer
- Améliorer sa concentration et l'écoute de soi-même et des autres
- Détecter les chemins de son développement personnel
- Dresser un plan de développement à CT et MT pour exploiter et accroître son potentiel

Contenu de formation :

1/- Notions introductives :

- Les dimensions en interaction dans le cadre du travail
- Evolutions du monde du travail,
- Le cadre de référence

2/- La confiance en soi ... c'est quoi ?

3/- Confiance en soi – estime de soi – affirmation de soi

4/- Se connaître et comprendre les autres

- Le rôle des émotions, des croyances, des valeurs, besoins fondamentaux
- Le modèle de la process communication
- La communication et les relations : les pièges et la juste posture

5/- Entraînements et méthodes pour identifier et renforcer ses ressources

- Techniques : écoute et CNV, assertivité, ancrage,

6/- Définir son plan de développement à CT et MT

Moyens et méthodes pédagogiques mis en œuvre :

- Formation en présentiel, Apport théorique par projection d'un power point illustré, animé et commenté par le formateur,
- Pédagogie active :
 - Alternance de théorie et d'illustrations
 - Travail sur des cas pratiques, exercices, quizz
 - Application pratique par la réalisation d'exercices en groupe ou individuels de mise en situation
 - Echanges et retours d'expériences
- Processus d'évaluation continue des compétences
- Attestation de fin de stage à l'issue
- Formateur et responsable du stage : Isabelle PRIOL, Psychologue du travail – coach professionnel



Modalités de formation :

- Public visé : toute personne en situation de travail
- Prérequis : aucun
- Total maximum de 15 participants par session,
- Dates des sessions :
- Nombres d'heures par stagiaire : 14 heures
- Horaires : 9h – 12h30 / 14h – 17h30
- Calendrier et lieu de formation : à valider avec le client
- Prix : sur devis

Repas à la charge des participants