Formation

Les clés de la confiance en soi

pour gagner en bien-être et en efficacité

★★★★☆ 4.5 (11 avis)

Avis (8) Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT
Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Tous collaborateurs

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Comprendre les mécanismes et bénéfices d'une faible confiance en soi

- Appréhender la place et l'impact des messages contraignants sur la confiance en soi
- Identifier ses principaux mécanismes de défense
- Prendre conscience de ses mécanismes d'échec
- Mesurer les bénéfices d'une faible confiance en soi

2. Mieux se connaître pour une meilleure confiance en soi

- Appréhender les trois dimensions du comportement
- Prendre conscience de ses besoins fondamentaux et savoir les exprimer
- Visualiser sa stratégie de réussite inconsciente
- Choisir de créer les conditions de sa réussite

3. Mettre en place une attitude de confiance et de réussite

- Appréhender les 7 habitudes des gens qui réussissent
- Être proactif dans son attitude et son expression
- Pratiquer la synergie et le feedback

- Vivre avec l’approche des 3 scénarios
- Définir son énoncé de mission

4. Faire face aux aléas et aux échecs avec les clés de la préparation mentale des grands champions

- Connaître les clés de la préparation mentale des grands champions
- Pratiquer l’ancrage de ressources au quotidien
- Changer un dialogue interne négatif en un dialogue interne positif
- Pratiquer l’auto-feedback pour améliorer sa confiance en soi
- Oser remplir son « sac à plus »

Objectifs

- Comprendre la construction de sa confiance en soi
- Etablir sa stratégie de réussite pour exprimer tout son potentiel
- Entretenir la confiance et la coopération avec les autres pour une qualité de vie au travail améliorée
- Sortir de ses mécanismes d’échec
- Mettre en place une attitude de réussite

Modalités pédagogiques

- Auto-analyse, questionnaires, quizz
- Imagerie et visualisation
- Coaching duo, trio
- Techniques projectives
- Vidéos pédagogiques
- Regard bienveillant
- Ateliers ludiques
- Apports théoriques

Modalités d’évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques…
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l’évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
  Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d’une attestation individuelle de formation.

Prochaines sessions inter

Paris

22-23 mai 2025

23-24 juin 2025

07-08 juillet 2025

08-09 septembre 2025

16-17 octobre 2025

24-25 novembre 2025

15-16 décembre 2025

Autres localités

A voir sur notre site : https://www.devop.pro/formations/confiance-en-soi