



Confiance en soi



Prendre conscience de ses valeurs, ses talents, ses qualités, développer l'estime de soi, se confronter à ses peurs, développer une image de soi plus cohérente et s'affirmer dans ses relations avec les autres. Cette formation permet de développer l'estime de soi, d'améliorer la confiance en soi et de gagner en assurance pour se faire confiance et développer plus de bien-être, d'autonomie et de sérénité dans ses rapports aux autres et à la vie.

Objectifs pédagogiques

- Développer l'estime de soi
- Comprendre et affronter ses blocages
- Développer la confiance en soi pour mieux s'affirmer

Programme pédagogique détaillé

1. L'estime de soi

- Distinguer estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
- Porter sur soi un regard bienveillant
- Les différentes méthodes pour développer l'estime de soi
- S'appuyer sur ses valeurs, ses talents, ses qualités, ses fiertés

2. Les différents blocages

- Dépasser sa zone de confort
- Forces de progrès et forces de conservation
- Reconnaître ses peurs
- Identifier ses masques, ses drivers, ses croyances limitantes et comportements refuges

3. La confiance en soi

- Distinguer identité, personnalité et comportements
- Se permettre et s'autoriser à réussir
- Activer des leviers d'action pour développer la confiance en soi
- Développer une image de soi plus cohérente et positive

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63
contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi
Autonomie
Communication assertive
Connaissance de soi
Intelligence émotionnelle
Vivre ses émotions