

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Améliorer la confiance en soi

Formation à destination de tout public

Formation basée sur l'interactivité (exposés, mises en situation (vidéo), questionnaires)

INTRODUCTION

La notion de « confiance en soi », un concept dynamique
Les enjeux de la confiance en soi

L'IMPORTANCE DE L'IMAGE DE SOI

Les éléments contribuant à l'image de soi
Identifier ses qualités personnelles
Définir ma mission et les qualités attendues
Comprendre les phénomènes de projection
Apprendre à formuler un feed-back neutre
Savoir donner et recevoir un feed-back
Relativiser les jugements de valeur
L'importance de la posture et de l'attitude
Gérer les petites voix internes

GERER SA RELATION AUX AUTRES

Comprendre sa position de vie : « ce que je pense de moi, ce que je pense des autres »
Identifier les situations où « je me sens supérieur, inférieur, égal aux autres »
Comprendre les registres (Etats Parent/Adulte/Enfant) utilisés
Identifier les messages contraignants intégrés

COMMENT ACQUERIR ET DEVELOPPER SON CHARISME

Le regard, le langage du corps, la voix, la clarté, la conscience de ses compétences, l'écoute, la tenue vestimentaire

UN RESERVOIR DE CONFIANCE EN SOI : VOS EXPERIENCES REUSSIES

La recherche d'état interne positif
Une technique empruntée à la PNL : l'ancrage de ressources
La visualisation positive

UN EXERCICE DE CONFIANCE EN SOI : L'IMPROVISATION

Répéter et remercier
Interroger
Développer
Donner son avis
Faire une intervention impromptue


Au terme de la formation, le participant :


- disposera d'outils concrets pour améliorer sa confiance en lui, notamment :
Le travail sur la connaissance et l'image de soi
Le travail sur ses réussites
L'attitude positive

- se sera entraîné activement à des exercices mettant en jeu la confiance dans son potentiel.

D'autres besoins en management, coaching ou sur la gestion et le développement de vos Ressources Humaines :

 03 26 08 10 94

 reims@rh-partners.com

 www.jarryconseil.fr
www.rh-partners.com

Groupe de 5 à 8 personnes

2 jours

Tarif à partir de 2400 € HT