



## DP3 - GAGNER EN CONFIANCE EN SOI ET S’AFFIRMER PROFESSIONNELLEMENT



**Public ciblé :** Toute personne souhaitant gagner en confiance et en assurance. Développer la confiance en soi, premier maillon de l’efficacité professionnelle et personnelle pour s’affirmer. Avant le stage, chaque participant sera contacté par téléphone pour procéder à un diagnostic de ses principales difficultés et changements souhaités.

**Prérequis :** Aucun

### Bénéfices de la formation :



Vous avez tendance à vous mettre en retrait, vous vous entendez souvent dévaloriser votre propre travail, vous perdez beaucoup de temps à cause de vos doutes, alors vous avez sûrement un manque de confiance en vous. C’est très gênant mais ça peut s’améliorer ! Grâce à cette formation, vous saurez repérer vos qualités et vos compétences et les apprécier à leur juste valeur. Vous prendrez de l’assurance et vous aborderez les choses de manière plus positive. Vous favoriserez votre bien-être émotionnel. Vous développerez des relations plus positives avec les autres. Vous vous mettrez en action plus rapidement et avec plus d’efficacité. **Bref, vous osez enfin aller de l’avant !**

### Objectifs pédagogiques :

- ♦ Analyser son niveau de confiance et d’estime de soi, apprendre à se connaître, à s’évaluer avec justesse et à s’apprécier. Réveiller son potentiel.
- ♦ Prendre du recul et neutraliser les émotions négatives. Faire de ses émotions des alliées. Développer son intelligence émotionnelle. Savoir se mettre dans un état émotionnel positif.
- ♦ Stopper les pensées automatiques inhibitrices, les remplacer par des pensées aidantes. Gagner en optimisme.
- ♦ Expérimenter de nouveaux comportements (plus appropriés) et se donner des permissions.
- ♦ S’affirmer et se positionner de façon juste, au quotidien, dans son rôle et ses relations. Savoir solliciter quelqu’un positivement, pondérer une critique, oser dire non.
- ♦ Gagner en authenticité, donner de la valeur à ses opinions, parler vrai.

### Approche pédagogique :

Une formation conviviale, respectueuse des personnes présentes. Nous veillons particulièrement à créer un climat positif et dynamisant afin que chaque stagiaire ose lâcher ses freins et gagne en confiance ! La formation est ponctuée de nombreux exercices d’exploration et de mise en route du changement.

### L’Intervenante : Isabelle BARBANSON

Consultante, Formatrice et Coach en communication, ressources humaines, développement individuel et managérial, management, accompagnement de projets et changements.

### Modalités :

**Durée :** 3 journées de 7h, soit 21h.

**Dates :** consulter le site

**Lieu :** Vendargues

**Montant :** 920 € net de taxes



## DP3 - GAGNER EN CONFIANCE EN SOI ET S’AFFIRMER PROFESSIONNELLEMENT



### Programme détaillé

#### I. CONNAITRE SON NIVEAU DE CONFIANCE ET D’ESTIME DE SOI

- Définir confiance en soi et estime de soi
- Les bénéfices d’une bonne estime et confiance en soi
- Les 13 clefs de l’estime et de la confiance en soi
- Les 12 saboteurs de l’estime et de la confiance en soi
- Estime de soi, confiance en soi : où j’en suis ?

#### II. DEVELOPPER LA CONNAISSANCE DE SOI

- Apprendre et définir qui on est
- Réveiller son potentiel personnel
- Explorer ses valeurs
- S’autoévaluer avec justesse
- Reconnaître et satisfaire ses besoins avec la pyramide de Maslow
- S’accepter et s’apprécier

#### III. GERER LES EMOTIONS

- Ecouter, connaître et reconnaître ses émotions.
- Entendre ce qu’elles traduisent
- Prendre du recul par rapport aux événements pour neutraliser les émotions négatives
- Savoir se mettre dans un état émotionnel positif
- Faire part de ses émotions : savoir en parler
  1. *Utiliser à bon escient techniques de questionnement et de reformulation*
  2. *Optimiser son écoute*
- En pratiquant l’écoute active

#### IV. DEVELOPPER LA CONFIANCE ET L’ESTIME DE SOI

- Agir sur ses pensées automatiques inhibitrices
- Apprendre à les réévaluer pour augmenter sa confiance en soi
- Se libérer des messages contraignants négatifs qui nous limitent
- Se donner des permissions pour augmenter la confiance : le triptyque Permission - Protection - Puissance
- Développer un état d’esprit positif et combatif pour faire grandir la confiance en soi
- Développer son optimisme et sa confiance en l’avenir

#### V. S’AFFIRMER AVEC ASSERTIVITE

- Poser les bonnes frontières dans la relation
- Stopper le scénario « Victime - Sauveur - Persécuteur »
- Adopter une relation de type « gagnant/gagnant »
- Parler « vrai », exprimer son opinion
- Faire et recevoir des demandes avec la communication non violente
- Savoir dire non. Oser dire ce qui ne va pas
- S’affirmer face à la critique
- Développer une communication à l’autre positive et assertive
- Faire et recevoir un compliment
- Savoir remercier
- Décider, choisir et non subir
- Sortir de la passivité et passer à l’action

#### VI. EN ROUTE VERS PLUS DE CONFIANCE

- Etablir son plan d’action post formation
- Se projeter dans l’avenir pour développer sa confiance et son estime de soi.