

CONFIANCE EN SOI ET REUSSITE PROFESSIONNELLE

Programme participant

La confiance en soi est une clé majeure de la réussite professionnelle.

Objectifs

- Prendre conscience de ses atouts.
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi.
- Disposer d'outils pour ajuster son comportement avec plus d'assurance

Public concerné

Toute personne désireuse de développer la confiance en soi et l'estime de soi

Prérequis

Aucune connaissance particulière

Durée de la formation

2 journées de 7 heures (soit 14 heures)

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Le groupe ne pourra excéder 12 participants.

Modalités pédagogiques

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active et participative fondée sur le travail collectif et les échanges. L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Un support synthétisant les thèmes développés est remis aux participants, ainsi qu'une bibliographie pour aller plus loin pour ceux qui le désirent.

Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques psychosociaux), formatrice depuis 2009.

Programme de la formation

Mieux se connaître

- Prendre conscience de ses atouts et de ses qualités
- Valoriser ses atouts
- Comprendre et accepter ses valeurs
- Identifier ses limites et désamorcer ses barrières

Définir ses objectifs pour gagner en confiance et en efficacité

- Définir ses priorités
- Se fixer des objectifs atteignables
- Envisager avec succès des situations difficiles/inhabituelles : la visualisation
- Accepter ses échecs et apprendre à en parler
- Communiquer sur ses succès

Identifier sa relation à l'autre et l'améliorer

- Accepter le regard des autres et faire face aux comportements qui perturbent (agressivité, passivité...)
- Améliorer sa communication
- Développer l'affirmation de soi
 - Accepter critiques et compliments
 - Formuler la critique positive et constructive pour créer de nouveaux moteurs.

Modalités d'évaluation

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

La validation des acquis sera faite tout au long de la formation, par un contrôle continu sur des exercices pratiques individuels et collectifs.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer une attestation de présence et de fin de formation validant les acquis.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.