



Avoir une bonne estime de soi et se faire confiance facilitent la vie de tous les jours, non ? et de plus, cela contribue à la réussite de vos actions et de vos relations. Ce stage, de type formation-action, vous propose des méthodes simples, opérationnelles pour surmonter votre anxiété, la peur du regard des autres, de l'échec et pour vous affirmer afin que vous vous sentiez enfin à votre place.

<p>🎯 Objectifs spécifiques</p> <ul style="list-style-type: none">• Prendre conscience de ses qualités, de sa valeur personnelle et professionnelle• Identifier ses limites pour les dépasser et se faire confiance dans l'action• Accepter le regard des autres et faire face aux comportements perturbants• Oser exprimer ses besoins, savoir dire non• S'affirmer sans agressivité, dans le respect de soi et des autres• Savoir formuler des critiques constructives et en accepter sans se sentir dévalorisé(e) pour autant• Apprendre à rebondir quand les résultats ne donnent pas satisfaction• Adopter une attitude ouverte et positive <p>En un seul mot : OSER</p>	<p>Public</p> <p>Tout personne qui souhaite se sentir ENFIN à sa place quel que soit le contexte</p> <p>Prérequis</p> <p>Cette formation ne nécessite pas de prérequis, sauf la volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation</p> <p>Durée :</p> <p>3 jours (21 heures)</p>
---	--

Programme

- Définir la confiance en soi, l'estime de soi et l'assertivité
- Connaître son style relationnel par l'auto-diagnostic d'affirmation de soi
- Repérer les comportements inefficaces : fuite, agressivité, passivité
- Reconnaître ses atouts, ses capacités et les conditions qui favorisent l'atteinte des résultats attendus
- Apprendre à s'appuyer sur ses réussites
- Sortir de sa zone de confort en prenant des initiatives
- Oser accepter des challenges
- S'approprier une méthode pour exprimer ses ressentis, formuler une demande sans détour, formuler et accepter une critique
- Identifier ses émotions et s'en faire des alliées
- Améliorer de façon générale son approche relationnelle
- Adopter un état d'esprit ouvert et positif

Compétences visées

- Image de soi positive, état d'esprit constructif
- Aisance dans le travail, dans sa vie personnelle et avec les autres
- Participation active dans la vie de l'entreprise
- Facilité de communication, de collaboration
- Autonomie, prise d'initiative, assurance quel que soit le contexte

Méthode pédagogique et Modalités d'évaluation

Se référer à la page 3

« Un oiseau assis sur une branche ne craint jamais que la branche ne cède, car sa confiance n'est pas en la branche mais en ses propres ailes »

