

ESTIME ET CONFIANCE EN SOI DANS UN CONTEXTE PROFESSIONNEL



OBJECTIFS DE FORMATION

- ⇒ Développer sa confiance en soi dans son contexte professionnel
- ⇒ Augmenter sa détermination et son assurance à son poste
- ⇒ Savoir comprendre son mode de fonctionnement pour l'améliorer
- ⇒ Savoir évaluer ses capacités pour mieux développer ses compétences



PROGRAMME DÉTAILLÉ

- **Identifier les éléments clés qui permettent de faire le point sur son niveau d'estime et de confiance en soi et de leur impact sur son environnement**
 - Les caractéristiques de l'estime de soi
 - Les 5 composants à activer pour développer sa confiance en soi
 - Les actions clés pour bâtir sa confiance en soi
 - L'impact de notre fonctionnement sur notre environnement
 - Les 5 niveaux de l'acceptation de soi
- **Identifier les éléments clés qui permettent de prendre conscience de ses propres capacités**
 - Qualités/Défauts : l'intérêt de les contextualiser
- L'intention positive derrière un comportement
- **Identifier et combattre ses propres freins et résistances bloquant sa propre évolution personnelle et professionnelle**
 - La mise à jour de ses croyances : valeur et importance
 - Les 5 messages contraignants
 - L'antidote aux messages contraignants : les permissions
- **Identifier ses valeurs et savoir les utiliser comme moteur d'action dans son environnement professionnel**
 - La notion de valeur et leur origine
 - L'Intégrité ou comment être en adéquation avec ses valeurs
 - La hiérarchie de valeurs et leur équivalents concrets

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercice de prise de conscience de son niveau d'estime
- Exercices sur les qualités et défauts
- Tests : "ces petites voix qui nous guident"
- Exercice sur les valeurs de chacun
- Exercice d'alignement de ses buts et ses valeurs
- ⇒ SUPPORT
 - Document du participant : synthèse et points clés de la formation remis au fur et à mesure du stage -
 - Rédaction d'un plan d'actions individuel
- ⇒ EVALUATION
 - Grille d'évaluation des objectifs
- ⇒ ATTESTATION DE STAGE
 - Remise en fin de formation

MODALITÉS

- ⇒ DURÉE :
2 jours, soit 14h de formation
- ⇒ TARIF (C) :
Tarif dégressif (en fonction du nombre de participants inscrits sur 1 même session par un même tiers) :
 - 990 € nets / 1 part.
 - 842 € nets / 2 part.
 - 792 € nets / 3 part.

Les prix indiqués sont nets (HT à équivalence TTC), en application de l'art. 261.4-4e-a du CGI qui exonère les organismes de formation de TVA.

CALENDRIER

- ⇒ PARIS :
 - 19 et 20 janvier 2012
 - 19 et 20 mars 2012
 - 10 et 11 mai 2012
 - 5 et 6 juillet 2012
 - 26 et 27 septembre 2012
 - 8 et 9 novembre 2012
- ⇒ LYON :
 - 19 et 20 janvier 2012
 - 19 et 20 mars 2012
 - 10 et 11 mai 2012
 - 5 et 6 juillet 2012
 - 26 et 27 septembre 2012
 - 8 et 9 novembre 2012

PUBLIC

- ⇒ PERSONNES CONCERNÉES :
Assistants, techniciens, agents de maîtrise souhaitant renforcer son assurance dans son environnement professionnel
- ⇒ PRE REQUIS :
Aucun
- ⇒ EFFECTIF :
Minimum 4 participants
Maximum 8 participants

INTERVENANT

Consultant-senior spécialiste de l'efficacité professionnelle et de la communication interpersonnelle, qualifié en communication non violente, PNL et AT

INFOS



- **Responsable inter** : Chrystel Belvisi
cbelvisi@capitecorpus.com



- **tél.** : +33 (0) 950 05 60 60
- **fax** : +33 (0) 979 94 79 40
- **email** : info@capitecorpus.com