

# Développer l'estime de soi et la confiance en soi

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0150



adhara.fr

## Objectifs

Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi de manière à s'affirmer en respectant autrui. Etre un acteur constructif dans son environnement professionnel et développer son assertivité.

## Participants

Toute personne ayant la volonté d'optimiser ses relations interpersonnelles pour une meilleure efficacité professionnelle avec une bonne capacité à se remettre en cause.

## Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation.

## Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

## Remarques

Cette formation offre la possibilité d'une journée de retour sur expérience : Cette journée complémentaire favorise l'application pratique des concepts enseignés, garantissant ainsi une mise en œuvre réussie dans votre environnement professionnel. Nos conseillers sont à votre disposition pour plus d'information à ce sujet.

## Certification

## Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

## Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

## Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

## Programme

# Développer l'estime de soi et la confiance en soi

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0150



adhara.fr

## Augmenter la confiance en soi et l'estime de soi

Que signifie « Avoir confiance en soi »

Les éléments de la confiance en soi et de l'estime de soi

Évaluation de vos points forts et des points à améliorer (Connaître votre identité)

Développer la confiance en soi notamment face à l'échec et aux critiques

Comprendre et gérer positivement ses émotions

Confiance en soi, atout essentiel face aux changements

## Développer votre leadership professionnel

Diagnostic concernant votre propre leadership

Présentation des quatre grands types de leadership

Savoir reconnaître et accepter les émotions et leurs effets

Percevoir les émotions d'autrui

Liens entre pensée, émotions et comportements

Construire des relations interpersonnelles performantes et de qualité

Développer l'estime de soi et la confiance en soi chez les autres

## Développer son assertivité - comment s'affirmer dans sa fonction

S'affirmer en respectant autrui

Être un acteur constructif dans son environnement professionnel

Savoir transmettre et se faire écouter

Oser dire non sans démotiver son interlocuteur

Oser dire oui

Améliorer l'ambiance au sein de votre équipe et augmenter l'efficacité de chacun en accord avec vos propres motivations et valeurs

Travail sur la résistance aux changements

Traiter les problèmes et conflits en évitant de dramatiser les situations