Confiance en soi

-Réference: **DP-9** -Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Développer l'estime de soi au travail.
- Augmenter sa confiance en soi.
- Susciter la confiance dans les relations.

A qui s'adesse cette formation ?

POUR QUI :

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou collaborateur exerçant une activité oà¹ la confiance et l'assurance en soi est nécessaire pour accomplir ses missions.

Programme

- **En amont du présentiel**
  - La vidéo 'ça va aller'.
  - Un autodiagnostic pour évaluer son niveau de confiance en soi.
- **Clarifier le concept de confiance en soi**
  - L’estime de soi selon la théorie FIRO® de Will Schutz.
  - Les liens entre : comportements, ressentis et estime de soi.
  - Les dimensions qui contribuent à la création du concept de soi.
  - 3 Piliers forts de la confiance en soi.
  - Les comportements et ressentis vis-à -vis de soi-même.
  - l'impact de ceux-ci dans ses relations aux autres.
  - Mise en situation Imagerie mentale, expérimentations physiques.
- **Prendre conscience de son niveau d'estime de soi**
  - L’image de soi : imagerie mentale, auto perception…
  - L’estime de soi par ses sensations physiques.

Programme

- Les mécanismes de défense et les solutions.
- Mise en situation Autoperception, feedbacks.

- **Développer la confiance en soi en lien avec ses aspirations profondes Soi et idéal de soi.**
  - La personne que je veux être.
  - Les obstacles personnels à une bonne estime de soi.
  - Les méthodes pour développer l'estime de soi.
  - Un haut niveau d'estime de soi.
  - Les conséquences de l'estime de soi sur la relation.
  - La confiance avec les autres.
  - La performance.
  - Mise en situation Constellations systémiques, visualisation.

(+212) 5 22 27 99 01

(+212) 6 60 10 42 56

Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7éme étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc