

Confiance en soi

-Référence: **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'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou collaborateur exerçant une activité où 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, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc