



Développer la **confiance en soi** pour oser **se réaliser** et se **dépasser** !

L'entreprise d'aujourd'hui évolue dans un contexte fluctuant, concurrentiel et innovant où défis et challenges corroborent avec solutions et innovations. Croire en soi et en ses capacités permet non seulement une meilleure résilience au changement, mais permet surtout de se réaliser pleinement, d'offrir un potentiel jusque-là inexploité et de construire des relations professionnelles plus harmonieuses.

Développer sa confiance en soi, c'est apprendre à se dépasser en osant être soi-même ! Oser être soi-même, c'est cultiver sa différence ! Et c'est la somme de toutes ces différences qui permet à une entreprise d'être plus performante !

OBJECTIFS

- Développer sa confiance en soi et en les autres ;
- Apprendre à s'affirmer en respectant la qualité relationnelle ;
- Identifier les clés de sa réussite en mobilisant ressources et talents ;
- Acquérir les capacités nécessaires pour faire face aux défis ;
- Renouer avec son authenticité.

PROGRAMME

- La confiance en soi, l'une des composantes de l'estime de soi ;
- Comprendre l'impact qu'exerce son image sur soi et sur les autres ;
- L'importance de la communication para-verbale et non verbale ;
- Les positions et les 3 leviers de communication ;
- Comment avoir une image plus juste de soi-même ?
- Développer sa confiance en soi par une attitude intérieure positive ;
- Apprendre à transformer ses échecs en expériences ;
- Savoir s'appuyer sur ses forces, talents et compétences ;
- Renouer avec son authenticité et savoir l'exprimer ;
- Connaître son mode de communication par un exercice d'affirmation de soi ;
- Apprendre à s'affirmer pour bien communiquer ;
- Utiliser la confiance en soi comme levier de progression personnelle.

DURÉE



2 jours

PUBLIC



Tout salarié, cadre ou dirigeant de votre entreprise

De 5 à 15 participants