

Affirmation, Estime et Confiance en soi



Objectifs

- ✓ Développer l'estime et la confiance en soi
- ✓ Gérer ses conflits en s'affirmant efficacement face aux autres
- ✓ Oser dire les choses



Publics

- Tout collaborateur**
- Exprimant le besoin de travailler sur l'estime de soi
 - À la recherche d'outils pratiques pour faire évoluer son affirmation de soi



Prérequis

- Volonté de s'impliquer émotionnellement dans cette formation**

JOUR 1

1 – Auto-Diagnostic

- Diagnostiquer :
 - Le regard que l'on porte sur soi-même
 - La manière dont nous sommes perçus par les autres
 - La manière dont on perçoit nos interactions
- Comprendre et distinguer ses comportements efficaces de ses comportements inefficaces

MISE EN SITUATION : Exercices d'auto-évaluation encadrés

2 – Apprendre à dire Non

- Dire non de manière constructive pour que ses oui deviennent sincères
- Dire non pour se rapprocher de ses désirs personnels et ne pas constamment chercher à faire plaisir aux autres
- Dire non pour se protéger et ne pas se laisser entraîner dans des manipulations
- Dire non pour s'affirmer et exister davantage

MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés

3 – Renforcer l'estime de soi et prévenir le conflit

- Apprendre à faire des renoncements personnels (vs des concessions)
- Identifier les différentes manières de percevoir une situation stressante
- Mettre en place des comportements préventifs du conflit

MISE EN SITUATION : Mises en situation pratiques

JOUR 2

4 – Accepter les critiques négatives

- Accepter de faire des erreurs
- Rester calme face à la critique
- Apprendre à distinguer une critique fondée d'une critique destructrice
- Mettre de la distance pour accepter la critique
- Accepter les critiques pour avancer

MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés

5 – Gagner en assurance

- Comprendre ses sources de blocage : le contrôle, l'évitement ou la confirmation des croyances
- Croire en ses capacités et ressources pour les développer
- Connaître ses propres mécanismes de génération de confiance en soi
- Adopter une attitude corporelle et mentale favorisant l'équilibre de la performance.

MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés

6 – Mettre en place une stratégie de changement

- Revenir sur son auto-diagnostic de début de formation pour intégrer les apprentissages
- Choisir les actions à mettre en place au quotidien

MISE EN SITUATION : Définition de stratégie personnelle de chaque participant

Conseils et inscription : contact@sismiik.com - 06 09 74 62 40

Inscription à une formation

Par email
contact@sismiik.com

Par téléphone
06 09 74 62 40

Votre entreprise

Raison sociale de l'entreprise

Adresse

N° SIRET

N° TVA intracommunautaire

RESPONSABLE DE L'INSCRIPTION Mme M.

Prénom Nom

Fonction E-mail

Téléphone fixe Téléphone mobile

La formation

Nom de la formation :

Nombre de stagiaires :

Demande d'éligibilité

Nom de l'OPCO

Souhaitez-vous nous confier la relation avec l'OPCO : Oui
 Non

Mode de financement souhaité : Plan de développement des compétences
 CPF pendant temps de travail
 CPF hors temps de travail