

RENFORCER ET DÉVELOPPER L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI

PROGRAMME

1. Découvrir le schéma des différentes zones de pilotage de soi :

- Confort / peur panique / apprentissage et grandeur

2. Distinguer l'estime, la confiance et l'affirmation soi :

- Distinguer l'identité, la confiance en « ses capacités à » en ses compétences et l'affirmation de soi (compétences relationnelles : oser dire non, oser poser les limites etc..)
- Réflexion sur les risques ou les conséquences d'une confiance en soi basse sur l'affirmation de soi et sur sa propre estime.

3. Alimenter, (re) construire la confiance :

- Passer de la dévalorisation de soi à porter un regard tolérant et bienveillant envers soi.
- Découvrir ses modes de fonctionnement et messages contraignants (Diagnostic).
- Écouter ses émotions avec « auto-bienveillance » et celles des autres avec empathie.
- Décoder ses besoins.
- Se faire confiance pour soi-même et pour mieux inspirer la confiance chez les autres (cohérence verbale et non verbale).

4. Passer de la confiance en soi à l'affirmation de soi :

- Oser passer à l'expression de ses besoins et à la formulation de demandes (découvrir les basiques de la CNV).
- Savoir clairement exprimer ses besoins.
- Oser dire non, oser refuser une demande, accepter une critique.
- Se donner des objectifs précis, réalistes, atteignables et fixés dans un timing cohérent avec la réalité du confinement.

Objectifs

- Distinguer l'estime et la confiance en soi
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle
- Trouver les outils, les astuces pour renforcer l'estime et la confiance
- Développer des relations interpersonnelles plus harmonieuses

Public

Toute personne souhaitant mieux s'affirmer et communiquer autant au niveau personnel que professionnel

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Durée de formation

14 heures (4 séances de 3h30)

Dates et lieux

Mulhouse, Strasbourg, Paris
Bâtiment conforme aux normes d'accessibilité



Voir planning sur notre

Intervenante

Katia TAROUB BUCH
Dirigeante, formatrice indépendante et coach.
20 ans d'expérience dans le recrutement et la formation

Informations complémentaires

- Sanction de la formation : Attestation de présence, Certification de réalisation
- Modalités d'évaluation en aval : Quizz et / ou Fiche d'évaluation des compétences
- Modalités d'évaluation en amont : Quizz en fin de stage
- Nature de la formation : Acquisition de compétences
- Moyens de la formation : A distance via Teams et projection PPT

TARIF : 1400€ NET DE TAXES

(Mis à jour le 01/06/2021)

2
FORMATS POUR
NE RIEN MANQUER



Présentiel

OU



A distance

Contact

Tél : 03.89.53.97.77
contact@ktb-
recrutement.fr