

Durée

- 2 jours (14 heures)

Public

- Toute personne souhaitant développer sa confiance en elle et favoriser son aisance relationnelle

Objectifs

- Comprendre le lien entre confiance et estime de soi
- Maîtriser les étapes clés de la confiance en soi
- Entretenir une meilleure relation avec soi
- Découvrir son importance

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, et de phases de réflexion.
- Echanges interactifs.
- Mises en situation et jeux de rôles.

Intervenant

- Consultant en communication, techniques de vente et développement personnel

Lieu

- Chez EvryWare ou en entreprise

« Qui a confiance en soi conduit les autres. ».

La confiance en soi, dans le cadre professionnel, ne repose pas uniquement sur ses compétences techniques. Il suffit parfois d'une prise de conscience sur ses freins intérieurs pour mettre en valeur son professionnalisme et communiquer positivement ses valeurs.

Comprendre les mécanismes de la confiance en soi

- Les points de blocages classiques
- Comment reconnaître ses propres freins
- La relation à soi-même
- Les messages POSITIFS CONTRAIGNANTS
- Le « réservoir » de nos sentiments et de nos émotions

Le tableau de bord de la confiance en soi

- Etre en phase avec son identité
- La capacité à évoluer
- La capacité à définir et atteindre des objectifs
- La relation aux autres
- La définition de son territoire
- L'erreur : focaliser sur le problème
- Comment trouver les bonnes ressources ?
- Harmoniser ses projets et ses valeurs
- Harmoniser projet professionnel et projet de vie

La relation avec les autres

- Comment garder confiance en soi dans la relation avec l'autre ?
- Les points de retour à la confiance pendant la négociation
- Identifier et apprivoiser les « inconnues » de la relation
- Maintenir la curiosité en éveil
- La notion de plaisir liée à la confiance

RESULTATS

Une meilleure compréhension et maîtrise des « décrochages » intérieurs qui sapent la relation à soi et aux autres. Des gains en assurance et une vision plus large et plus réaliste de ses capacités à se rassurer et à s'estimer.