



WERSUS

Spécialiste du conseil et de la formation

www.wersus.fr

DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI POUR GAGNER EN EFFICACITE AU TRAVAIL

PARTICIPANTS

Tous publics

PREREQUIS

Aucune connaissance préalable nécessaire

DUREE

Programme personnalisable

PROCHAINE SESSION

Nous contacter

MODALITES

Formation individuelle ou collective
En présentiel ou en classe virtuelle

PRIX

Sur devis

INTERVENANTS

Professionnels experts dans leur domaine

DELAI D'ACCES

2 semaines à compter de l'inscription

MODALITES D'EVALUATION

Activités pédagogiques actives variées ; évaluation continue et finale

Certificat de réalisation

CONTEXTE

La confiance en soi est un atout essentiel pour réussir professionnellement. Cette formation vous guidera à travers les étapes pour comprendre, renforcer et utiliser la confiance en soi comme un outil de développement personnel et professionnel.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre l'importance de la confiance en soi dans le milieu professionnel.
- Apprendre à identifier les facteurs qui affectent votre confiance en soi.
- Maîtriser des techniques pour renforcer la confiance en soi.
- Acquérir des compétences pour gérer le doute et l'incertitude.
- Connaître les bases de la communication confiante et de la prise de décision.

METHODES MOBILISEES

Entretien de diagnostic et d'évaluation pour évaluer votre niveau et définir les objectifs de la formation.

Formation basée sur une alternance théorie/pratique complétée d'exercices concrets : méthode démonstrative et interactive ; exercices pratiques ; études de cas ; plateforme pédagogique.

Suivi à 3 mois post-formation.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Formation modulaire et personnalisable
- Approche holistique pour développer une confiance en soi durable.
- Accès à des coachs et experts en développement personnel pour des conseils individualisés.
- Encadrement par des formateurs expérimentés dans le domaine de la confiance en soi.
- Conseils pratiques pour appliquer la confiance en soi dans des situations professionnelles.

NOUS CONTACTER

contact@wersus.fr

01 82 02 29 89

www.wersus.fr

DEROULE (PERSONNALISABLE)

Module 1: Comprendre la confiance en soi

- Présentation de l'importance de la confiance en soi dans le contexte professionnel.
- Compréhension des éléments clés de la confiance en soi.

Module 2: Identification des facteurs influents

- Exploration des facteurs qui influencent votre confiance en soi.
- Réflexion sur les expériences passées et les croyances limitantes.

Module 3: Techniques de renforcement de la confiance en soi

- Apprentissage de techniques pour renforcer la confiance en soi, y compris l'auto-compassion.
- Exercices pratiques pour développer une confiance en soi positive.

Module 4: Gestion du doute et de l'incertitude

- Maîtrise des compétences pour gérer le doute et l'incertitude.
- Exploration des stratégies pour maintenir la confiance en soi dans des situations difficiles.

Module 5: Communication confiante et prise de décision

- Développement de compétences de communication confiante.
- Prise de décision basée sur la confiance en soi et l'assertivité.

Nos formations peuvent être adaptées aux personnes en situation de handicap.