

DEVELOPPER SES BASES MANAGERIALES

PARTICIPANTS

Tout public

PREREQUIS

Aucun

DUREE

14 heures

DATES

À déterminer

MODALITES

À distance –
en présentiel

PRIX

À déterminer

INTERVENANT

Professionnels experts
du domaine

DELAI D'ACCES

2 semaines à compter
de l'inscription

MODALITES D'EVALUATION

Activités pédagogiques
actives : questionnaires,
cas pratiques, quizz, (...)

Certificat de réalisation

CONTEXTE :

La confiance en soi est un levier essentiel de performance et d'épanouissement professionnel. Elle influence directement la prise de décision, la communication, la gestion des priorités et la capacité à faire face aux situations complexes.

Cette formation propose des outils concrets pour renforcer sa confiance personnelle et professionnelle, mieux gérer les situations de stress et adopter une posture plus affirmée au travail.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Identifier les freins personnels à la confiance en soi et mieux les comprendre
- Développer une posture professionnelle affirmée et constructive
- Améliorer sa communication interpersonnelle grâce à une meilleure estime de soi
- Gérer le stress et les émotions pour agir avec plus de recul et d'efficacité
- Mettre en place un plan de progression durable pour renforcer sa confiance au quotidien

METHODES MOBILISEES :

Entretien de diagnostic personnalisé en amont pour adapter la formation

Méthodes actives et interactives : apports théoriques, exercices individuels et collectifs, mises en situation

Travail sur des cas concrets, inspirés des situations vécues par les participants

Feedback bienveillant, techniques de recentrage, coaching express

LES PLUS DE CETTE FORMATION :

- Une formation personnalisée et progressive, ancrée dans la réalité professionnelle
- Un environnement bienveillant pour expérimenter sans jugement
- Des outils directement applicables dans la vie professionnelle et personnelle
- Un accompagnement par des formateurs spécialisés en développement personnel
- Des conseils pratiques pour construire une confiance durable



NOUS CONTACTER
contact@wersus.fr
01 82 02 29 89

CONTENU

1. Comprendre les mécanismes de la confiance en soi

- Définition, construction et facteurs de la confiance en soi
- Différences entre confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi
- Prise de conscience de ses freins et de ses ressources

2. Identifier ses atouts et valoriser ses réussites

- Faire le point sur son parcours, ses compétences et ses réussites
- Apprendre à se valoriser et à assumer ses qualités
- Utiliser des techniques d'auto-renforcement positif

3. Travailler sa posture professionnelle

- Adopter une posture assertive face aux interlocuteurs
- S'exprimer avec clarté, conviction et assurance
- Oser dire non, poser des limites, demander et proposer

4. Gérer les situations difficiles avec confiance

- Comprendre ses émotions et leur impact sur la performance
- Apprendre à gérer le stress et les tensions dans un cadre professionnel
- Utiliser des techniques de recentrage pour agir avec plus de recul

5. Définir un plan d'actions pour entretenir sa confiance

- Identifier des objectifs personnels de progression
- Élaborer un plan d'actions simple et mesurable
- Installer des routines de renforcement de la confiance sur le long terme

