

Améliorer la confiance en soi

Public concerné :

Toute personne désirant améliorer la confiance en soi et gagner de l'aisance dans ses relations interpersonnelles.

Objectifs :

Développer son potentiel de communication pour faciliter son développement personnel et professionnel.

Contenu de la formation :

Journée 1 : Communication et affirmation de soi.

Analyser sa capacité à communiquer.

- ▶ Identifier ses atouts.
- ▶ Repérer les causes de difficulté à communiquer.
- ▶ Développer des axes de réflexion.

Analyser sa capacité à s'affirmer.

- ▶ Faire un auto diagnostic.
- ▶ Se positionner sur un histogramme d'attitude.
- ▶ Se fixer des axes de progrès.

Journée 2 : Développer sa capacité d'affirmation.

- ▶ Choisir une stratégie de réussite :
 - Analyser les processus de ses réussites individuelles.
 - Les signes de reconnaissance.

Les positions de vie.

Optimiser le stress :

- ▶ Analyser sa capacité à s'en protéger.
- ▶ Utiliser le bon stress.

Prévenir les conflits pour les éviter :

- ▶ Détecter les signes avant coureurs.
- ▶ Clarifier la situation.
- ▶ Développer une aptitude à gérer les conflits.

Méthodes d'intervention :

Mises en situation.

Jeux de rôles.

Simulations de différentes situations de communication.

Améliorer la confiance en soi