

## CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

**PUBLIC** Toute personne désireuse de s'affirmer dans ses relations professionnelles par la consolidation de l'estime de soi et le développement de la confiance en soi

**PRÉ-REQUIS** Aucun

**DURÉE** 14 heures (2 jours)

**OBJECTIFS** S'affirmer et être plus à l'aise dans ses relations professionnelles. Gagner en assurance, développer ses ressources d'affirmation de soi. Gérer positivement son stress et ses émotions. Être écouté, reconnu et valorisé dans ses fonctions

**FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION :** Attestation de fin de formatio

### ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI ; CONNAÎTRE SON POTENTIEL

- Diagnostiquer l'image que l'on a de soi, l'image que l'on a des autres
- Déterminer sa position générale de vie ( OK + / OK - )
- Connaître ses "moteurs " internes (soit parfait, soit fort, fait plaisir...)
- Prendre conscience de ses atouts, leur donner de la valeur
- Identifier ses points d'ancrage, ses limites, ses marges de progression

### CULTIVER LA CONFIANCE EN SOI

- Oser accepter les challenges, faire taire la critique intérieure
- Maîtriser son émotivité, vaincre sa timidité et ses appréhensions
- Segmenter ses objectifs et avancer par étapes
- Envisager avec succès des situations difficiles, inhabituelles
- Capitaliser sur ses réussites, se valoriser intérieurement
- Prendre du recul face aux critiques
- S'accorder le droit à l'erreur, écarter tout sentiment de culpabilité
- Accepter le regard des autres et faire face aux comportements qui perturbent (agressivité, passivité...)
- Apprendre de ses échecs, travailler sa résilience, savoir rebondir

### GÉRER SON STRESS, CANALISER SES ÉMOTIONS

- Comprendre les mécanismes du stress, identifier ses propres facteurs de stress
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation de stress
- Savoir prendre du recul, relativiser et dédramatiser les situations
- Exprimer ses émotions avec justesse et authenticité
- Savoir recevoir la critique et travailler ses points de susceptibilité
- Faire face au stress d'autrui et savoir se protéger

### S'AFFIRMER DANS SES RELATIONS INTERPERSONNELLES

- Donner du sens à ses actions
- Communiquer clairement sur ses missions, ses valeurs, ses objectifs
- Savoir structurer un message, le rendre audible et mémorisable
- Développer sa communication verbale et non verbale
- Savoir argumenter et défendre un point de vue
- Développer son assertivité, savoir s'affirmer en respectant l'autre
- Savoir écouter, arbitrer, décider
- Savoir dire oui ou non de manière appropriée
- Oser exprimer un désaccord ; les mots pour le dire...
- Savoir formuler une critique positive et constructive
- Reconnaître ses torts pour asseoir sa crédibilité
- Gérer les situations conflictuelles, recourir à la communication non violente
- Instaurer ou rétablir une relation de confiance avec ses collaborateurs



**Lieu de la formation :** 146 rue Paradis - 13006 Marseille et en distanciel

**Nombre de stagiaires (si en session) :** 3 minimum - 12 maximum **Moyens pédagogiques :** 1 poste par stagiaire

1 Vidéoprojecteur - Plateforme E-learning **Modalités pédagogiques :** Alterne temps de présentation, d'échanges en groupe avec

l'intervenant et réflexion personnelle **Modalités d'évaluation :** Cas pratique en continu avec évaluation par le formateur