

CONFIANCE EN SOI



L'estime de soi : source d'efficacité
personnelle

2 jours (14 heures)

OBJECTIF

Etre capable de :

- Acquérir une meilleure connaissance de soi et s'affirmer de façon juste
- Tirer parti de ses ressources naturelles et développer une confiance interne
- Déterminer ses valeurs, ses compétences, ses motivations et son efficacité personnelle pour améliorer sa capacité à communiquer
- Développer des attitudes positives en situation professionnelle

PRE-REQUIS

- Aucun

PARTICIPANTS

- Toutes personnes souhaitant participer à cette formation

PROGRAMME

Image de soi et réalité : quelques pas vers la connaissance de soi

- Ingrédients de la connaissance de soi
- Cercle vicieux de l'auto dévalorisation
- Réflexion sur les trois comportements (passif, affirmé, agressif) et leurs conséquences
- Lien entre corps et confiance et lien entre mental et confiance

Autodiagnostic

- Traits de personnalité et attitudes dominantes
- Points forts et points à améliorer, compétences et motivations
- Comportements efficaces et/ou défensifs

Attitudes à privilégier

- Recherche de solutions pour transformer les points à améliorer en objectifs d'action et pour renforcer les points forts
- Définition des investissements personnels nécessaires

Soi parmi les autres

- Système relationnel et capacité à entrer en relation avec les autres
- Affirmation et autorisation : les 4 "oser" de l'affirmation de soi (demander, refuser, donner, recevoir)
- Force de conviction et clarté de l'argumentation
- Respect de la différence et attitudes en situation d'écoute
- Sentiments et émotions : accueillir pour mieux gérer
- Assertivité : s'affirmer quand il y a lieu dans le respect de soi, des autres et de l'environnement

S'affirmer en situation d'encadrement ou d'animation d'équipe

- Féliciter, critiquer, se confronter, négocier
- Equilibre entre corps, émotions et réflexion
- Dépendance, contre-dépendance, indépendance et interdépendance



ARAMIS Formation - 15B, rue de la Mare à Tissier – 91280 SAINT-PIERRE-DU-PERRAY - Tél : 01 60 79 19 88

formation@aramisgroup.fr

ARAMIS Formation marque commerciale de SN CDTEL Formation - – S.A. au capital de 81 000 €

Siret : 439 143 538 00031 – APE : 8559 A – Organisme n° 11 91 05098 91