

Confiance en soi



14 h

Objectifs

Acquérir de la confiance en soi c'est : repérer les situations gênantes, accepter l'imperfection, mieux se connaître, prendre des risques, discuter, échanger et agir.

En deux journées, sur base essentiellement d'exercices et de mises en situation, vous allez parcourir le début du chemin qui facilitera votre travail et celui des personnes avec qui vous collaborez tous les jours en entreprise.

La confiance en soi est la base de toutes les réussites et il est important de la cultiver chaque jour. Il est tout aussi important d'aider nos collaborateurs, notre personnel, à développer cette confiance en soi.

Au travers de différents exercices, les participants découvriront les clés de voûte de la confiance en soi. Ils seront capables, en fin de formation, d'analyser et de résoudre une situation limitante. Ils apprendront à accepter leurs forces, leurs faiblesses et repérer les situations énergétivores.

Vous avez envie d'oser, d'expérimenter, d'avancer, vous avez envie d'aider vos proches à faire de même, alors cette formation est pour vous !

Introduction

- Comment faire un bilan de vie ?
- Introspection, analyse de soi.

Estime de soi, confiance en soi

- Quelles sont mes qualités, mes compétences, mes valeurs, mes croyances, mes perceptions ?
- Qui je suis, où je vais et où je veux aller, quel est mon objectif de vie ?
- Identifier et déverrouiller ses croyances limitatives.

Oser être soi

- Apprendre à dire oui, apprendre à dire non ;
- Apprendre à dire non pour se dire oui ;
- Communication et assertivité ;
- Connaître et faire respecter ses limites ;
- Oser se valoriser et exprimer ses qualités ;
- Oser se mettre en valeur (vestimentaire, attitudes, comportements, verbal et non verbal).

Développer son intuition

- Apprendre à se recentrer, à se faire confiance ;
- Faire confiance à son ressenti ;
- Se faire confiance et faire confiance aux autres.

Conclusion

- Plan d'accès à mettre en place soit à titre personnel, soit pour aider des collaborateurs.

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>)