



# Développer votre confiance en soi afin d'optimiser vos relations professionnelles

## Domaine : Développement personnel

Réf. : 1693DP

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public  
L'accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

### DURÉE ET DATES

**-Durée :**  
2 Journées soit 14 heures

**-Délai d'accès :**  
Réponse par mail dans les 72h.  
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.  
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

**-Dates des inter-entreprises :**  
**.En présentiel**

09-10 Février 2026  
15-16 Juin 2026  
12-13 Octobre 2026  
07-08 Décembre 2026

**.En classe virtuelle**  
09-10 Février 2026  
12-13 Octobre 2026  
07-08 Décembre 2026

**.En Intra ou Individuel :**  
Nous contacter

### FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**  
586€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**  
1164€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 2 à 4 pers.

1479€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 5 à 10 pers.

**En cours particulier :**  
Nous consulter

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

- Etre capable de renforcer la connaissance de soi
- Etre capable de gérer ses émotions dans des situations professionnelles stressantes
- Etre capable d'améliorer ses relations professionnelles et mieux s'affirmer.
- Etre capable d'anticiper et gérer au mieux les différends

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Moyens pédagogiques :** Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

**Formation en présentiel :** A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émerger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

**Formation en distanciel :** A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émergences, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

## CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

## LA CONFIANCE EN SOI

- La confiance en soi et estime de soi
- Autodiagnostic de votre estime de soi et confiance en soi

## COMMENT AFFIRMER VOTRE POINT DE VUE? (Assertivité)

- Test d'assertivité
- Travail sur votre comportement
- Travail sur votre identité et vos valeurs

## COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

- Les différentes émotions
- Sentir et explorer vos émotions
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Dépasser les peurs irrationnelles
- Gérer ses émotions en situation tendue

## VOTRE PROPRE CADRE DE RÈFÈRENCE

- Test sur vos messages contraignants
- Prendre conscience de votre cadre et comment communiquer avec les autres ?

- La communication verbale et non verbale
- La gestion de vos émotions (outils de PNL)

## CRÈER UN CLIMAT DE CONFIANCE

- Développer l'estime de soi dans vos relations professionnelles

## PLAN D'ACTIONS DE DÉVELOPPEMENT EN FIN DE FORMATION

Fiche mise à jour le 23/08/2024

### NOS CERTIFICATIONS



**CENTRAL TEST**  
L'ART DE L'EVALUATION