

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

Domaine : Développement personnel

Réf.: 1693DP

#### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- 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'émarger 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 (émargements, 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
- Travailler sur votre comportement
- Travailler sur votre identité et vos valeurs

# **COMPRENDRE LES ÈMOTIONS**

- Les différentes émotions
- Sentir et explorer vos émotions
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Dépasser les peurs irrationnelles

#### 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

15-16 Décembre 2025 05-06 Février 2026 15-16 Juin 2026 08-09 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.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

02 32 74 56 94

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 DÈVELOPPEMENT EN FIN DE FORMATION

Fiche mise à jour le 23/08/2024

#### NOS CERTIFICATIONS







