



Développer la confiance en soi et s'affirmer

Public concerné

Tout public désirant améliorer son estime de soi et augmenter son assertivité

Pré-requis

Aucun

Durée et lieu

2 jours (14 heures) à Strasbourg

Tarif

Inter : 620,00 € HT par participant

Intra : 2 200,00 € HT par session

Objectifs de la formation

- Restaurer l'estime de soi par la conscience de soi
- Accepter et imposer ses limites
- Gérer les situations de communication difficiles
- Développer son assertivité

Programme de la formation

La confiance en soi repose sur l'estime de soi, résultante de facteurs extérieurs mais aussi de jugements portés sur soi-même qui peuvent manquer de recul et d'objectivité. Cette formation vise tout d'abord à reconsidérer les schémas de pensée à l'origine du manque de confiance en soi, puis à l'acquisition de nouveaux comportements dans le registre de l'assertivité.

- 1. Connaître les déterminants du manque de confiance en soi**
 - Les origines de la basse estime de soi
 - Les schémas de pensée alimentant le manque de confiance en soi
 - Les conséquences du manque d'affirmation de soi
- 2. Connaître les leviers d'action pour développer la confiance en soi**
 - La notion de force
 - Le rôle des valeurs et les besoins associés
 - La prise en compte et l'affirmation des limites
- 3. Savoir appliquer les principes d'une communication assertive**
 - Les composantes de l'assertivité
 - Le rôle de l'empathie
 - L'impact de la communication non verbale
 - La gestion des émotions
- 4. Mieux gérer les situations de communication difficiles**
 - Engager une conversation
 - Faire et recevoir un compliment
 - Emettre et recevoir une critique
 - Formuler une demande
 - Se faire respecter
 - Gérer un conflit

Méthodes pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices de mise en application

Formation animée par

Isabelle HORNECKER, psychologue du travail, coach certifiée, praticienne en Psychologie Positive certifiée, IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)