

# DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI POUR DÉCOUPLER SON POTENTIEL

Le manque d'assurance ou de confiance en soi n'est pas une fatalité. La confiance en soi se construit, se façonne et s'entretient avec des techniques, des actions concrètes en vue d'améliorer ses relations aux autres, mais aussi la relation que l'on entretient avec soi-même. Découvrez dans cette formation, toutes les techniques et actions vous permettant de booster votre confiance en vous, vos relations et d'atteindre vos objectifs.

## Objectif général :

- Prendre confiance en soi, dépasser ses limites, s'affirmer et faire de son image une réelle plus-value dans ses relations professionnelles.
- Des mises en situation sur des cas spécifiques afin de mettre en pratique les connaissances théoriques.
- Un temps d'échange où vous pourrez poser toutes vos questions.

## Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre les mécanismes d'estime et de confiance en soi
- Identifier les caractéristiques de sa personnalité
- Construire une stratégie de développement professionnel
- Avoir une plus grande aisance verbale et corporelle en situation professionnelle

## A quel public s'adresse cette formation ?

Tout public

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Afin de pouvoir analyser vos besoins et organiser au mieux votre formation, nous vous prions dès lors de l'inscription, de nous communiquer la nature de votre handicap en nous contactant par téléphone au 04 92 04 89 40 ou au 07 56 97 53 27 ou par voie électronique à l'adresse mail suivante : [contact@formex-formex.com](mailto:contact@formex-formex.com). Nous étudierons par la suite la faisabilité du projet de formation (voir également notre politique de handicap accessible sur notre site en ligne : [formex-formations.com](http://formex-formations.com))

## Pré-requis de la formation

Aucun

## Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuilles de présence, questions orales ou écrites (QCM), mise en situation, évaluation formative en continu, attestation de fin de formation

## Ressources techniques et pédagogiques :

apports de contenus conceptuels et méthodologiques (exposés), démonstration par l'intervenant,

acquisition par l'expérimentation et l'apprentissage des gestes, jeux de rôles, tests, explications imagées, mises en situation, étude de cas / cas pratiques, travail sur des outils concrets et opérationnels, retour sur expérience, débats, échanges avec le groupe, questions / réponses, évaluation de satisfaction

## Dispositif post-formation :

Possibilité de modules complémentaires

## Moyens-supports pédagogiques :

Ordinateur portable, Vidéoprojecteur, Caméra, Dictaphone, Paperboard, CD ROM, clé USB, Films, Photographies, Documentation, Internet, Livret pédagogique remis aux participants.

## Modalités de validation :

Résultats attendus à l'issue de la formation :

Evaluation de fin de formation

Certificat d'assiduité

Attestation de formation

Prix : sur devis

Durée : 14 h ( 2 jours)

Lieu de la formation :

dans nos locaux, chez le client ou en distanciel

Intervenants :

Mélody LANNOY

Formation créée le :

03/04/2020

Dernière mise à jour :

22/03/2024

Délais d'accès :

3 semaines

Modalités d'accès :

Pour tout renseignement concernant une demande d'inscription, nous vous prions de nous contacter via notre formulaire de contact en ligne. Vous pouvez également effectuer votre demande par mail à l'adresse suivante : [contact@formex-formations.com](mailto:contact@formex-formations.com) ou par téléphone au 04 92 04 89 40 ou 07 56 97 53 27.

## ASSOCIATION FORMEX

Loi 1901

17, rue Alfred Mortier à Nice - 06000

E-mail: [contact@formex-formations.com](mailto:contact@formex-formations.com)

Tél: 04 92 04 89 40 - 07 56 81 37 30 - Fax 04 93 55 72 43

[www.formex-formations.com](http://www.formex-formations.com)

SIRET 508 644 788 00012 - NAF 9499Z - Numéro d'agrément: 93.060.64.86.06 - TVA FR 22 508644788



F O R M E X

## PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

### 1/ Définir et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi

Les différents niveaux et typologies d'estime de soi  
Établir un diagnostic personnel de son estime de soi  
Mieux se connaître et renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

### 2/ Faire de la confiance en soi son levier de performance

Développer une positive attitude au quotidien  
Identifier ses limites et freins personnels et les désamorcer  
Capitaliser sur ses réussites et surmonter l'échec  
Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs

### 3/ Construire son plan d'actions

Définir son projet, ses objectifs et ses priorités  
Adopter une nouvelle dynamique d'action  
Atteindre ses objectifs personnels et professionnels en sortant de sa zone de confort

### 4/Développer son assurance face à ses interlocuteurs

Utiliser sa communication non verbale à meilleur escient  
Comprendre le principe de l'assertivité  
Savoir dire « non » avec méthode et savoir-faire

#### ASSOCIATION FORMEX

Loi 1901

17, rue Alfred Mortier à Nice - 06000

E-mail: [contact@formex-formations.com](mailto:contact@formex-formations.com)

Tél: 04 92 04 89 40 - 07 56 81 37 30 - Fax 04 93 55 72 43

[www.formex-formations.com](http://www.formex-formations.com)

SIRET 508 644 788 00012 - NAF 9499Z - Numéro d'agrément: 93.060.64.86.06 - TVA FR 22 508644788



**F O R M E X**