

## Confiance en soi



DP-9 2 Jours (14 Heures)



### Description

Source de la confiance en soi, l'estime de soi est au cœur de la réussite personnelle, des équipes et des entreprises. Elle se développe tout au long de la vie. Une meilleure estime de soi procure plus de bienveillance, de lucidité par rapport à soi. Elle invite à s'accepter et à se dépasser. Cette formation donne les moyens pour gagner en assurance au quotidien.

### À qui s'adresse cette formation ?

#### Pour qui

Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou collaborateur exerçant une activité où la confiance et l'assurance en soi est nécessaire pour accomplir ses missions.

#### Prérequis

Aucune

### Les objectifs de la formation

- Développer l'estime de soi au travail.
- Augmenter sa confiance en soi.
- Susciter la confiance dans les relations.

### Programme de la formation

#### En amont du présentiel

- La vidéo 'ça va aller'.
- Un autodiagnostic pour évaluer son niveau de confiance en soi.

#### Clarifier le concept de confiance en soi

- L'estime de soi selon la théorie FIRO® de Will Schutz.
- Les liens entre : comportements, ressentis et estime de soi.
- Les dimensions qui contribuent à la création du concept de soi.
- 3 Piliers forts de la confiance en soi.
- Les comportements et ressentis vis-à-vis de soi-même.
- l'impact de ceux-ci dans ses relations aux autres.
- Mise en situation Imagerie mentale, expérimentations physiques.

#### Prendre conscience de son niveau d'estime de soi

- L'image de soi : imagerie mentale, auto perception...
- L'estime de soi par ses sensations physiques.
- Les mécanismes de défense et les solutions.
- Mise en situation Autoperception, feedbacks.

#### Développer la confiance en soi en lien avec ses aspirations profondes Soi et idéal de soi.

- La personne que je veux être.
- Les obstacles personnels à une bonne estime de soi.
- Les méthodes pour développer l'estime de soi.
- Un haut niveau d'estime de soi.
- Les conséquences de l'estime de soi sur la relation.
- La confiance avec les autres.
- La performance.
- Mise en situation Constellations systémiques, visualisation.