

# THEME : RELATIONS HUMAINES

## Intitulé du stage : Confiance, estime et affirmation de soi

Public :  
Tout public  
6 pers. maximum

Pré-requis:  
Aucun



2 jours

07- 08 octobre  
2021

En groupe à  
Dijon

Tarif : 1 300€ HT  
par personne

### OBJECTIFS

- Développer la confiance et l'estime de soi
- Améliorer sa communication grâce à l'affirmation de soi
- Activer les leviers de la confiance interpersonnelle et l'engagement
- Impliquer ses équipes

Comprendre les mécanismes de l'estime de soi, la confiance en soi et faire le point sur soi-même

- Définir estime et confiance en soi
- Évaluer son estime et sa confiance en soi
- Cultiver son processus personnel d'évolution

Renforcer ses bases personnelles selon ses forces et ses talents

- Mettre en conscience ses forces et ses talents comme appui solide de motivation
- Définir ses valeurs
- Clarifier ses besoins

Activer les leviers de l'estime et la confiance en soi dans son quotidien

- Identifier et lever ses croyances limitantes
- S'approprier des outils et méthodes
- Mettre en place des actions simples et adaptées

Pouvoir identifier les impacts positifs

- Développer des relations assertives
- Définir sa propre stratégie personnelle

### METHODE PEDAGOGIQUE

Une pédagogie à cerveau total. Parcours progressif au rythme de chacun, partant d'exemples simples pris dans la vie sociale. Modes théorique, démonstratif, découverte et participatif, appuyé sur des cas pratiques et des mises en situation apportées par les participants.

*Des formations « sur mesure » conçues avec vous.*

*Animation par : CFR*

**Dispositif de suivi de l'action** : L'action de formation est sanctionnée par une feuille de présence signée par ½ journée et par une attestation pour tous les participants (adressé à l'entreprise en fin de stage)

**Dispositif d'évaluation des résultats** : Evaluation des connaissances au fur et à mesure de la formation au travers de groupe sanctionnée par une évaluation des acquis de formation.