Formation Développer sa confiance et son estime de soi

Efficacité professionnelle et personnelle

Référence de la formation : **T013**
Villes : **Strasbourg**, **Colmar**, **Mulhouse**

Découvrez une formation ouverte à tous pour développer sa confiance en soi et communiquer avec assurance.



En présentiel ou à distance



Accessible

Durée : **2 jours (14 heures)**
Tarif Inter : **890 € net**

Tarif intra sur demande

Strasbourg

Chantal ZEMMOUR

Chargée de relation client
Site de Strasbourg
+33 3 88 43 08 21

Colmar

Danielle KRUGER-LOTH

Chargée de relation client
Site de Colmar
+33 3 89 20 22 31

Mulhouse

Gaëlle GIGAN

Chargée de relation client
Site de Mulhouse
+33 3 89 33 35 14

Mise à jour le 26 février 2024

Vous souhaitez **développer votre confiance et votre estime de vous-même** pour être plus à l'aise dans votre environnement de travail et dans votre vie privée ?

Découvrez tous les mécanismes qui entrent en jeu dans vos relations avec les autres et dans votre développement personnel. Apprenez de nombreuses **astuces pour gagner en confiance, et inspirer confiance** !

Les mises en situation et exercices en petits groupes vous permettent de mettre en application les principes enseignés.

Objectifs de la formation

- Oser et savoir s’exprimer dans sa sphère professionnelle
- Gagner en confiance et s’affirmer face à ses interlocuteurs
- Développer l’affirmation de soi et sa maîtrise émotionnelle
- Adapter sa communication verbale et non verbale

A qui s’adresse la formation ?

Public

- Toute personne souhaitant mieux s’affirmer et communiquer tant au niveau personnel que professionnel

Pré-requis

- Aucun

Les points forts de la formation ?

- Formation animée par un expert en développement personnel
- Petits groupes

Programme de la formation

1. Les grands principes de la communication

- Définir le processus de la communication : émetteur, récepteur, canal, feed-back, codage et décodage
- Les obstacles dans la communication
- Les attitudes facilitantes : l’écoute, la reformulation, le questionnement, l’empathie
- Savoir structurer son message et privilégier les faits aux opinions et sentiments
- Comprendre l’influence de son attitude sur l’attitude du récepteur
- Être en cohérence entre le contenu de son message et la forme

2. Se faire confiance et s’affirmer pour bien fonctionner avec les autres

- Connaître les mécanismes et les conditions de l’estime de soi et de la confiance en soi
- Mieux se connaître en comprenant ses mécanismes de communication
- Connaître « ses petites voix contraignantes » et se libérer de ses pensées limitantes
- Se faire confiance pour mieux inspirer la confiance
- Différencier ses trois zones de pilotage : zone de confort, zone inconnue et zone de panique

3. L’assertivité au service des relations interpersonnelles positives

- Différencier l’affirmation de soi de l’agressivité, la manipulation et la fuite/passivité
- Recevoir et émettre une critique
- Oser dire non, partager son opinion, faire face à la critique
- S’affirmer sans autoritarisme grâce à la CNV (communication non violente)
- Utiliser les méthodes des conférenciers (posture, gestuelle, intonation…)

Modalités de la formation

Modalités pédagogiques

Diagnostic et analyse, apport théorique
Mise en pratique au travers de jeux de rôle

Organisation

Formation à distance ou en présentiel

Évaluation des connaissances

Mise en situation / Questionnaire

Validation de la formation

Attestation d’évaluation des acquis
Attestation de suivi de formation

Chiffres clés

92 %
de recommandation en 2022

92 %
de satisfaction en 2022

5601
nombre de stagiaires en 2022