

# Développer son asservité et la confiance en soi

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Type de formation :** Formation continue

**Éligible au CPF :** Non

**Domaine :** Management du SI

**Action collective :** Non

**Filière :** Relations humaines

**Rubrique :** Développement personnel

**Code de formation :** DVP312

## € Tarifs

**Prix public :** 1370 €

### Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

- **Le plan de développement des compétences** de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.
- **Le dispositif FNE-Formation.**
- **L'OPCO** (opérateurs de compétences) de votre entreprise.
- **Pôle Emploi** sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.
- **CPF -MonCompteFormation**

Contactez nous pour plus d'information

## PRÉSENTATION

### Objectifs & compétences

Découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation. Mieux gérer son trac, ses émotions. Gagner en aisance dans ses relations professionnelles.

### Public visé

Toute personne souhaitant développer ses potentialités et s'affirmer sur le plan professionnel et personnel.

## PROGRAMME

### PEDAGOGIE

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

#### Module 1 : Découvrir les bases de l'affirmation de soi et de l'aisance

- Comprendre les raisons qui nous empêchent parfois d'être affirmé ; ce qui nous prive de nos capacités.
- Apprendre à « se programmer » pour gagner en affirmation, en confiance en soi, en mobilisation de ses ressources.
- Savoir sortir de l'hésitation, savoir choisir, décider et agir.
- Découvrir comment diminuer, mieux gérer la pression et le trac.

#### Module 2 : Maîtriser son mental

- Changer et positiver l'image que l'on a de soi.
- Interrompre mentalement les messages négatifs que l'on s'envoie (et que l'on envoie).
- Reconnaître ses réussites et ses ressources.
- Prendre appui sur elles pour se convaincre de soi-même et s'affirmer.

#### Module 3 : Gérer ses émotions, ses actes

- Découvrir l'impact de sa respiration, de ses postures corporelles, de sa voix sur ses propres émotions et sur la maîtrise de ses actes, de ses comportements.
- Apprendre à utiliser sa respiration, ses postures et sa voix pour mieux gérer son trac, son stress, son impact sur les autres.

#### Module 4 : Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée de plus en plus instantanément

- Savoir se donner des déclencheurs pour accéder rapidement à ses ressources, à son affirmation, même dans des situations difficiles.

## Lieux & Horaires

**Campus :** Ensemble des sites

**Durée :** 14 heures

### Délai d'accès :

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation

**Distanciel possible :** Oui

## Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

■ 19 / 09 / 2024

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

## MODALITÉS

### Modalités

**Modalités :** en présentiel, distanciel ou mixte – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise

**Pédagogie :** essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.

**Ressources techniques et pédagogiques :** Support de formation au format PDF ou

PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom

**Pendant la formation** : mises en situation, autodiagnostic, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels

### **Méthode**

**Fin de formation** : entretien individuel

**Satisfaction des participants** : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation

**Assiduité** : certificat de réalisation (validation des acquis)