

CONFIANCE EN SOI ET RÉUSSITE PROFESSIONNELLE

Réf
CESERP - GSO14

Modalité
Présentiel

Durée
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires
8



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi et mesurer leurs impacts sur les comportements.
- Prendre du recul par rapport à son mode de fonctionnement pour développer son autonomie et son aisance relationnelle.
- Acquérir les outils pour faire face aux situations professionnelles et personnelles perçues comme difficiles.
- Clarifier les actions professionnelles prioritaires à réussir.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun



CONTENU

Poser les fondements de la confiance en soi

- Définir l'estime de soi, point de départ de la confiance en soi
- Comprendre les origines de la mésestime de soi
- S'approprier les mécanismes de la confiance en soi et identifier ses pensées limitatives
- Agir avec confiance pour se faire confiance

Se situer dans la relation à l'autre

- Définir et comprendre les positions de vie
- Identifier sa position de vie de confort
- Savoir opter pour une position de vie « +/- » pour des relations interpersonnelles constructives
- Faire le lien entre positions de vie et jeux psychologiques avec le triangle dramatique

Trouver les clés de sa sécurité intérieure pour gagner en confiance en soi

- Identifier son potentiel et ses pensées limitatives
- Clarifier ses propres besoins, ses motivations, ses valeurs
- Savoir prendre du recul et raisonner solution

Construire sa confiance en soi jour après jour

- Identifier les signes de reconnaissance émis et reçus
- Transformer ses différences en atouts
- Apprendre à se fixer des objectifs
- Prendre conscience de l'influence de son attitude sur les autres
- Apprendre à accepter une critique, à recevoir un compliment, un merci

Elaborer son propre plan d'action et prendre des décisions



PÉDAGOGIE

- Apports théoriques
- Remise de documents pédagogiques sur les thèmes clés
- Réflexions en sous-groupes pour comprendre ensemble
- Utilisation du groupe comme révélateur bienveillant : échanges et construction à partir de situations personnelles et professionnelles
- Définition d'axes de progrès individuels
- Travail mené par "effet miroir"



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO

Validation des acquis



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Consultant, formateur depuis 10 ans, sur les thématiques de la communication et de l'efficacité professionnelle.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions.



REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046