

Confiance en soi, estime de soi, deux leviers pour réussir

Efficacité professionnelle - Soft Skills -

La formation en résumé

L'efficacité professionnelle repose sur les compétences mais également sur le savoir-être. Assumer sa personnalité, avoir confiance en soi et rester soi-même permettent des relations professionnelles de confiance sereines et valorisantes. L'estime de soi est un élément moteur qui permet à chaque individu de gagner en assurance et favoriser son bien-être quotidien. Se faire confiance, c'est donc se donner un maximum de chances d'être dans les meilleures conditions pour réussir.

Cette formation vous permettra de **réaliser votre propre diagnostic, de comprendre vos leviers de progression qui pourraient optimiser votre propre confiance et estime personnelle.**

Objectifs :

Mieux se connaître pour être soi-même et assumer sa personnalité

Prendre conscience de ses atouts pour développer son estime de soi

Participants :

- Toute personne souhaitant cultiver sa confiance pour augmenter son efficacité professionnelle

Prérequis :

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Le contenu

Apprendre à être soi-même et à s'assumer

- Découvrir son profil de personnalité et son identité professionnelle
- Reconnaître son importance et sa singularité
- Comprendre quels sont ses atouts et ses points de vigilance
- Savoir tirer parti de ses forces naturelles
- Identifier sa stratégie de réussite
- Apprendre à assumer son profil

Renforcer sa confiance en soi

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- S'appuyer sur ses succès
- L'art du recadrage : apprendre à transformer le négatif en positif
- La relation aux autres, source de confiance en soi
- Savoir gérer les comparaisons
- Bâtir les fondations de l'estime de soi

La confiance en soi dans le contexte professionnel

- Identifier ses critères de motivation et ses valeurs profondes pour s'épanouir
- Savoir prendre des risques et rebondir face aux échecs
- Savoir gérer son stress, ses peurs et ses angoisses

Les + de la formation

Chaque participant repart avec un plan d'actions daté qu'il peut immédiatement mettre en œuvre.

Vous bénéficiez dès le démarrage de votre formation d'un **accès à des activités de micro-learning** téléchargeables sur smartphones et tablettes via votre app store ou play store. Vous aurez accès aux deux modules de micro learning suivants: "Gérer son stress" et "Gérer ses émotions".

Cette application vous permet d'approfondir de façon rapide, simple et ludique les thèmes abordés au cours de votre formation. Grâce à des jeux, quizz, vidéos et fiches de synthèse construits en lien direct avec votre formation, vous pourrez vous entraîner et ancrer vos connaissances.

1 565 €

(non assujetti à la TVA)

2 jours (14 heures) en présentiel + activités à distance



14 heures



2 jours



Mises en situation

Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 10/03, 11/03
- 30/06, 01/07
- 27/11, 28/11

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises

Support de formation remis aux participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de nos formateurs experts de son domaine et sélectionné selon un processus qualité certifié. Les formateurs sont accompagnés par notre pôle pédagogique intégré « [Agir et Apprendre](#) ». Parcours du formateur disponible sur simple demande.

Suivi et évaluation de la formation :

Un questionnaire d'analyse des besoins comprenant un auto-positionnement est envoyé en amont de la formation

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

