



Gagner en confiance en soi

La confiance en soi est un atout précieux pour réussir sa vie professionnelle, pour exploiter au mieux ses compétences, sans être freiné par ses doutes ou ses peurs. Elle permet aussi d'être davantage respecté, écouté et suivi. Elle renforce la motivation et la rend contagieuse autour de soi, dans son équipe. Elle devient un gage de réussite pour l'individu et la collectivité.

Les plus de l'Acteur en Soi :

- *Une pédagogie à la croisée des méthodes : théâtre / DP / communication*
- *Une approche privilégiant une application concrète*

Objectifs

- Comprendre et pratiquer les mécanismes de la confiance en soi
- Être à l'écoute de ses émotions et de son ressenti
- Adopter les bons réflexes face à une situation difficile
- Être en accord avec soi-même
- Développer une attitude positive
- Améliorer sa proactivité

Bénéfices professionnels

Exploiter ses capacités, mieux réussir avec les autres, renforcer son bien-être et sa motivation au travail

Public visé

- Cadres dirigeants
- Cadres intermédiaires
- Techniciens et Agents de maîtrise
- Employés

Programme

1. Se connaître pour évoluer
 - a) Faire le point sur ses blocages
 - b) Faire le point sur ses ressources et définir ses objectifs
2. Passer à l'action
 - a) Dépasser ses pensées limitantes
 - b) Oser prendre des risques
3. Gagner en authenticité
 - a) Développer sa spontanéité
 - b) S'ouvrir à son ressenti
4. Se programmer pour gagner
5. Maîtriser la communication assertive
 - a) S'affirmer
 - b) Ecouter avec empathie
 - c) Coopérer
 - d) Prendre le temps pour (se) gratifier

Suivi individuel

Dans les mois succédant la formation, un suivi individuel est prévu en présentiel ou par téléphone. Chacun bénéficie ainsi d'un retour d'expérience très souvent salutaire. Certains points relatifs au contenu de la formation peuvent être approfondis.