

# Cultiver la confiance en soi et s'affirmer

Efficacité professionnelle : gagner en assurance et en confiance au travail

## Public

Toute personne désirant améliorer sa confiance en soi et l'affirmation de soi.

Notre prestation est adaptée aux personnes en situation de handicap

## Objectifs

- Cerner son style relationnel
- S'affirmer dans la relation : oser dire les choses de manière assertive
- Améliorer l'estime et la confiance en soi
- S'ouvrir aux autres et sculpter sa posture
- Gérer les conflits en s'affirmant face aux autres

## Programme

### 1 - Mesurer sa confiance en soi

- Distinguer confiance en soi et estime de soi
- Evaluer sa confiance en soi
- Repérer les signaux d'un manque de confiance en soi
- L'équilibre que la confiance en soi procure

### 2 - Moyens / outils pour développer sa confiance en soi

- Découvrir ses talents
- Déterminer ses forces et ses atouts
- Ecouter, comprendre et gérer ses émotions
- Affirmer et exprimer ses idées
- Clarifier ses objectifs
- Créer ses boosters de confiance

### **3 - Intégrer l'assertivité et la confiance en soi dans ses relations interpersonnelles**

- Connaître son style relationnel
- Comprendre le principe de l'assertivité, axe majeur de la confiance en soi
- Fuite, attaque et manipulation, comment faire la part des choses ?
- Savoir dire "non" avec méthode et posture adoptées
- Préparer la critique avec la méthode DESC

### **4 - Désamorcer les situations conflictuelles**

- Connaître et comprendre les différents types de conflits :
- Savoir se positionner dans une situation de conflit, adopter la posture de médiateur.
- Gérer son stress en direct face à l'agression verbale : définir le stress et le réduire
- Identifier et lever les zones de blocage : écoute active et reformulation.

Coaching et jeux de rôles en groupe

Durée : 2 jours (14h)

Coût total : 1400 €

Lieu : Paris ou à distance

#### **Les conditions d'accueil et d'accès pour le public en situation de handicap :**

Notre établissement est conforme à la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Nos bureaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite : places de parking, ascenseur, rampes d'accès.