Identifier les clés de la confiance en soi et la booster au service de ses objectifs

DURÉE
1 JOUR
7 HEURES

OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses propres ressources et compétences pour gagner en confiance.
- Adopter une attitude positive au quotidien face à ses interlocuteurs.
- Accepter de sortir de sa zone de confort.

PROGRAMME

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR GAGNER EN CONFIANCE

- La confiance en soi et l'estime de soi : comment ça marche ?
- Identifier son ADN pour mieux se connaitre : valeurs, besoins, qualité et limites
- S'accepter face à soi-même et aux autres

Cas pratiques : apports théoriques et tests

S'APPUYER SUR LE LEVIER DE LA CONFIANCE EN SOI POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Définir ses priorités
- Se fixer des objectifs SMART et avancer par petits pas
- Célébrer les succès et accepter ses échecs pour en faire des tremplins

Mises en situations : définir son objectif professionnel en mode SMART et rebondir par rapport à un échec

FAIRE AUTREMENT

- Sortir de sa zone de confort
- Sortir des jugements/croyances/cadres limitants et comprendre la vision du monde de l'autre
- Faire confiance aux autres dans son équipe

Mises en situations : identifier une situation nouvelle et trouver de nouvelles façons de faire

INTERVENANTE

Laetitia BOURCEREAU
Formatrice et Coach en entreprise,
TBL Conseil

PUBLIC VISÉ

Toute personne souhaitant améliorer sa confiance en soi pour mieux s'affirmer dans ses relations professionnelles et gagner en efficacité personnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

LES + PÉDAGOGIQUES

- Des mises en situation pour affirmer son style de leadership.
- Un debriefing personnalisé après chaque mise en situation.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Participants : 10 maximum
- Lieu et horaires : Paris – 9h00/17h30
- Déjeuner offert
- Bulletin d'inscription sur www.franceinvest.eu

TARIFS

1159 € HT* / 999 € HT**

(*) Tarifs pour les non membres France Invest
(**) -15 % pour les membres France Invest

RENSEIGNEMENTS

- Tél. : 01 47 20 62 67
- Mail : formation@franceinvest.eu

Cette formation fera l'objet d'un certificat de réalisation. Une validation des acquis vous sera également proposée.
Retrouvez le planning de vos formations sur notre site internet www.franceinvest.eu/fm.