

DÉVELOPPER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI

DCT05



STATUTS

Tout public

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

DURÉE

3 jours, soit 21 heures

PUBLIC

Tout public

TARIF

1380 €
Tarif valable jusqu'au 31/12/2025

CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

PROCHAINE(S) SESSION(S) :

2024

Besançon	1 ^{re} Session : 02/12, 05/12 et 10/12
----------	---

2025

Besançon	1 ^{re} Session : 05/06, 12/06 et 19/06 2 ^e Session : 02/12, 09/12 et 15/12
Belfort	1 ^{re} Session : 05/06, 12/06 et 19/06 2 ^e Session : 02/12, 09/12 et 16/12

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Prendre confiance en soi et s'estimer
Dépasser ses préjugés et surmonter ses craintes

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Identifier ses blocages et ses freins psychologiques pour mieux les surmonter
S'entraîner à résister aux préjugés en cassant les cercles vicieux
Assouplir ses règles de vie en agissant sur soi pour changer son système

PROGRAMME

Les mécanismes du manque de confiance en soi

Différencier estime et confiance

Les sources de construction d'un individu

La construction de l'estime de soi adulte

La nécessité du changement (auto diagnostic)

Les préjugés à l'origine du manque de confiance

Mettre à jour ses préjugés

Etre à l'écoute des « petites voix » contraignantes

Casser les cercles vicieux

Choisir une action à mettre en place

Comment avoir confiance en soi

Apprendre à se connaître : vouloir être soi

Oser agir : de l'anxiété aux objectifs

Astuces pour agir en confiance

Créer les conditions de la confiance

Comprendre ses besoins et apprendre à s'affirmer

La confiance : un combat de tous les jours

La confiance : nouveau principe de management de soi

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique des apports théoriques.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



BESANÇON

46, avenue Villarceau

25000 Besançon

Tél. : 03 81 25 26 06

BELFORT

1, rue du Docteur Fréry

90000 Belfort

Tél. : 03 84 54 54 84

VESOUL

1, rue Victor Dollé

70000 Vesoul

Tél. : 03 84 96 71 08

LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie

39000 Lons-le-Saunier

Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : contact@sifco.eu