

Confiance et affirmation de soi

Mise en confiance, écoute et valorisation de chaque participant. Coachs ou thérapeutes, pour cette formation, les formateurs proposent tout particulièrement un climat bienveillant et positif, permettant d'énoncer et surmonter ses difficultés.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Cadres, assistantes, assistants et collaborateurs voulant gagner en confiance à titre personnel et professionnel afin d'assurer leur évolution professionnelle
- Toute personne voulant combattre durablement les situations de stress
- Personnes en recherche d'emploi ou lancement d'activité

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Développer son leadership
- Prendre conscience de l'importance des soft skills
- Accroître son potentiel et valoriser ses compétences
- S'affirmer dans son équipe et dans un projet collaboratif

Contenu de la formation

- Que signifie avoir confiance en soi ?
 - Différencier estime de soi et confiance en soi
 - Prendre conscience de ses ressources
 - Valoriser ses savoir-être et ses valeurs
 - Oser sortir de sa zone de confort
- Adopter de nouvelles postures
 - Définir ses intentions et ses motivations
 - Analyser ses croyances limitantes pour les dépasser
 - Diagnostiquer ses automatismes dans la communication
 - Savoir adopter sa posture à des situations et enjeux professionnels variés
- Optimiser sa communication
 - Savoir s'engager, savoir dire Oui, savoir dire Non
 - Emettre un point de vue différenciant
 - Savoir formuler une critique négative ou positive
 - Savoir répondre aux objections
 - Savoir émettre un feed-back
- Mettre en place efficacement un plan d'action personnalisé
 - Se fixer des objectifs SMART et congruents
 - Bâtir un plan d'action
 - Aborder le changement de manière positive
 - Savoir s'appuyer sur le groupe et sur l'intelligence collective

2LP CONSULTING

5 RUE DU CAPITAINE TARRON

75020 PARIS

Email: contact@2lpconsulting.com

Tel: 01 55 29 02 58



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Une équipe de Consultants formateurs certifiés Fédération de la formation Professionnelle, experts dans les domaines de l'Efficacité professionnelle et du Bien-être au travail.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Tests de personnalité pour mieux se connaître
- Questionnaires et activités introspectives guidées en solo
- Échanges de pratiques, de témoignages, activités collectives et collaboratives constructives et valorisantes
- Quiz en salle
- Documents supports de formation projetés et mis à disposition sur l'extranet de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation