



PP10-013

## Confiance en soi

**Durée : 1 jour – 7 heures**

**Objectifs :**

- Identifier les facteurs de la confiance en soi
- Prendre conscience de ses propres ressources,
- Se mettre en valeur.

**Public visé :**

- Toute personne ayant la motivation à gagner en confiance dans son cadre professionnel.

**Prérequis :**

- Aucun

**Modalités pédagogiques :**

- Exercices individuels,
- Photolangage,
- Vidéo,
- Mises en situation,
- Plan d'action individuel de progrès.

## **Estime de soi : Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences**

- Définition de la confiance en soi,
- Principes de l'estime de soi,
- Les représentations - Les croyances,
- L'image de soi,
- Les valeurs,
- Les blessures,
- La roue des permissions,
- Principes de prise de confiance en soi.

## **Réalisation de soi**

- Outils de projection : O.S.E.R.,
- Se lancer,
- Les besoins fondamentaux : La pyramide de Maslow,
- Identifier les freins et les leviers,
- Identifier les étapes de réalisation,
- Identifier les ressources acquises ou à développer.

## **Se valoriser**

- Dresser une présentation de soi positive et maîtrisée.

N.B. : Toute personne reconnue en situation de handicap et souhaitant accéder à notre parcours est invitée à nous contacter pour étudier ensemble la faisabilité de son projet de développement des compétences