



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