FORMATION WORKING BOOST :
DÉVELOPPER ESTIME ET CONFIANCE EN SOI
Boostez votre assertivité

FINANCABLE PAR LES OPCO

FORMATION PRÉSENTIELLE **14H – 1 040 € HT / STAGIAIRE**

Objectifs

Construire son identité · Construire l'estime de soi · Oser s'affirmer · Analyser ses comportements refuges · Faire preuve de bienveillance · Valoriser ses droits et respecter les autres · Comprendre l'utilité d'un contrat personnel de réussite

Pré-requis

- Le stagiaire doit être prêt à s'impliquer personnellement et émotionnellement dans la formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Cette formation répond aux besoins :

- De mieux s'affirmer dans la sphère professionnelle et personnelle,
- D'apprendre à se connaître pour développer son estime de soi et sa confiance en soi,
- D'allier management bienveillant et efficacité,
- De contrôler ses émotions,
- D'apprendre à affirmer son opinion tout en respectant celle des autres



Public visé

- Manager,
- Cadre,
- Chef de projet

Ou tout collaborateur désireux de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

Profil des intervenants

Formateurs certifiés, experts dans le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi et dans la gestion du stress.

Préparateurs mentaux, préparateurs physiques de haut niveau, coachs de vie, formateurs en management et développement personnel, coachs sportifs…

Description de la formation

L'assertivité désigne une attitude à la fois d'affirmation de soi et de respect d'autrui.
C'est une compétence sociale et communicative consistant à écouter mais également à exprimer et à défendre ses positions ou ses droits, sans empiéter sur ceux des autres. Elle fait partie de ces compétences transversales et comportementales essentielles à maîtriser de nos jours.

FORMATION WORKING BOOST :
DÉVELOPPER ESTIME ET CONFIANCE EN SOI
Boostez votre assertivité

FINANCABLE PAR LES OPCO

FORMATION PRÉSENTIELLE | **14H – 1 040 € HT / STAGIAIRE**

Nous échangeons et interagissons au quotidien avec des acteurs divers et multiples mais aussi au cœur de situations hétéroclites.
Tout l'enjeu réside à la fois dans le fait de trouver sa place au sein d'un collectif et de faire entendre sa voix tout en restant à l'écoute de l'autre.

La confiance en soi, l'estime de soi ainsi que l'affirmation de soi sont à la base du bien-être et de la santé physique et mentale. Développer chacune de ces compétences se révèle être une des clés pour mettre en place des relations efficaces.

LE PROGRAMME EN DÉTAILS

- Construire son identité
  - Mieux se connaître pour mieux se respecter et se construire
- Construire l'estime de soi
  - Apprendre à s'affirmer de façon sereine et constructive
- Oser s'affirmer
  - Appréhender les personnes et les évènements positivement
- Analyser ses comportements refuges
  - Agressivité, passivité, manipulation…
  - Préserver sa santé mentale
- Faire preuve de bienveillance en toutes circonstances
- Valoriser ses droits et respecter les autres
- Comprendre l'utilité d'un contrat personnel de réussite

Modalités de formation

14 heures de formation en présentiel.

Physicare est un organisme de formation datadocké et agréé. Les frais de formation peuvent être pris en charge par votre OPCO si vous êtes salarié ou micro-entrepreneur.
Contactez-nous pour plus d'informations.

Inscriptions et informations



Dates de formation et Inscriptions | https://physicare.catalogueformpro.com/1/working-boost/207288/developper-estime-et-confiance-en-soi

Téléphone conseiller formation | 06 60 69 49 82

Joindre notre conseiller par mail | info@physicare.fr

Date limite d'inscription et délais d'accès | Formation organisée sur demande. Nous contacter via le formulaire proposé sur le site internet Physicare ci-dessus. Prévoir un délai d'organisation de 30 jours minimum.

Vous êtes en situation de handicap ?

Contactez notre référent handicap : M. Rémy Babielle par mail : remy.babielle@physicare.fr ou par téléphone au 06 71 87 03 48 pour être accompagné dans votre démarche de formation.