



DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

Code DP01

PUBLIC

- Toute personne désirant acquérir une meilleure confiance en soi

PREREQUIS

- Aucun

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exposés dynamiques et interactifs
- Mises en situations professionnelles
- Mobilisation d'ateliers personnalisés
- Mobilisation d'un portail de ressources digitales
- Utilisation d'outils d'autodiagnostic
- Analyse de situations, jeux de rôles, entraînements, partage de bonnes pratiques

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Questionnaires
- Exercices

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier ses axes d'amélioration
- Avoir plus d'aisance avec autrui
- Acquérir une meilleure confiance en soi
- Identifier et développer son potentiel d'assertivité

PROGRAMME

Qu'est-ce que la confiance en soi

- Quelles sont les caractéristiques d'une personne affirmée
- Quel est votre potentiel d'affirmation de soi

Mieux se connaître

- Identifier ses atouts et les valoriser
- Identifier ses limites
- Se faire confiance

Formuler une demande, exprimer un refus

- Entrer en relation de manière sereine et affirmée
- Formuler une demande ou exprimer un refus de manière assertive

Comment s'affirmer dans des situations difficiles

- Affirmer ses positions sans agressivité mais avec aplomb
- Renforcer sa puissance d'action



780 € HT
par personne



3 à 6
participants



2 jours



Planification 2 à 3 jours par mois
sur réservation

INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Agnès VEDRENNE
a.vedrenne@afpiso.com
06 81 65 35 43

www.formation-maisonindustrie.com

Valérie VOLEAU
v.voleau@afpiso.com
06 85 70 62 67