

GAGNER EN CONFIANCE EN SOI

Objectifs

Comprendre les mécanismes qui régissent la confiance
Évaluer son niveau de confiance, en soi et dans les autres
Valoriser ses capacités et accepter ses limites avec bienveillance
Développer son audace en douceur
Favoriser une posture d'égal à égal dans ses relations

Programme et compétences

I COMPRENDRE ET REPÉRER

Les mécanismes qui régissent la confiance

Confiance en soi et estime de soi
Mécanismes cérébraux de la confiance : l'éclairage des neurosciences
Pourquoi « se raisonner » ne fonctionne pas

Mon niveau de confiance, en moi et dans les autres

Identifier son positionnement social « par défaut »
Repérer les différences d'évaluation entre moi et les autres
Tester mon assertivité

II CHANGER DE REGARD ET DE POSTURE

Favoriser une posture d'égal à égal dans ses relations

Stabiliser mon jugement
Construire des échanges « gagnant-gagnant » en développant mon assertivité

S'accepter avec bienveillance pour progresser en douceur

Accepter ses capacités
Prendre conscience de mes réussites
Valoriser mes échecs
Point de consigne et expérimentation progressive

Alléger l'enjeu

Eloge du doute
Le scénario idéal
Détachement et lâcher prise
S'autoriser à faire autrement

III DÉVELOPPER SES CAPACITÉS

Réveiller mon audace et oser être moi

Oser refuser et poser mes limites
Savoir accepter une critique et me remettre en question pour avancer

Activer ses moteurs pour passer à l'action

Me projeter positivement : visualisation et ancrage
Me (re)connecter à ses buts
Actionner mes leviers de motivation

Prérequis

Aucun

Public

Chef d'entreprise artisanale, conjoint collaborateur, salarié, porteur de projet ou demandeur d'emploi.

Durée : 7 heures – 1 jour

Dates et horaires : Consulter la page de la formation sur notre site internet

Lieu : CMA 82, 11 rue du Lycée 82000 Montauban

Tarif : 210 € net de taxes (prise en charge possible : CPF, FAFCEA, OPCO, FMCE, Pôle Emploi)

Modalités pédagogiques

Formateur maîtrisant les techniques de communication interpersonnelle.
Apport théorique, analyse de situations vécues par les participants
Expérimentation collective - Échanges et discussions
Support remis en fin de formation (papier ou mail).

Evaluation

Validation des acquis par le formateur.
Enquête de satisfaction.
Attestation de suivi de formation

Modalités et délais d'accès

Inscription par tél., mail ou site internet.
Jusqu'à la veille de la formation.

Accessibilité

Conditions d'accès au public en situation de Handicap, contactez le référent Handicap au 05 63 09 09 58

Contact et inscription : Laurie Tournayre

05 63 92 92 22 – formation@cm-montauban.fr