

FORMATION CONFIANCE EN SOI

▪ Objectifs

Être capable faire le point sur vos ressources personnelles, d'intégrer des outils de pratique d'acceptation de soi pour renforcer la confiance en soi et des techniques de communication et d'action pour vous affirmer en toute sérénité.

▪ Durée : 7 heures soit 1 journée	▪ Nombre de stagiaires : 1 participant
▪ Lieu et horaires : à définir selon vos besoins	▪ Accessibilité : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap
▪ Tarif : sur demande	▪ Délai d'accès : 24 heures minimum

▪ Public

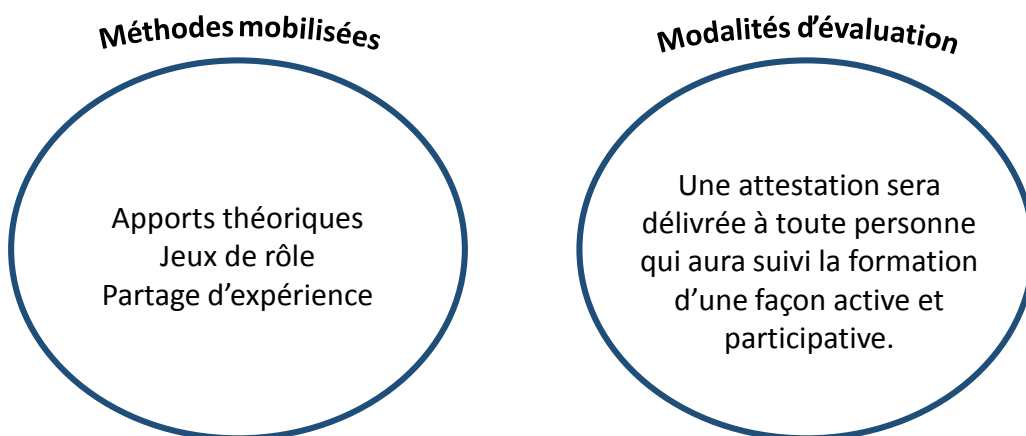
Tout public

▪ Prérequis

Etre âgé de 18 ans minimum
Savoir lire et parler la langue française.

▪ Profil du ou des formateurs

Tous nos formateurs maîtrisent les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.



CONTENU PÉDAGOGIQUE

Dans notre vie professionnelle ou personnelle, nous sommes tous plus ou moins concernés par les problématiques de confiance en soi et d'affirmation de soi.

Parfois, nous ressentons une insécurité, un mal être ou nous sentons profondément incompetents ou pas à notre place, nous doutons de notre valeur et nous adoptons des comportements inappropriés pour en sortir :

Fuite, colère, timidité passivité, soumission....

- ❖ Distinguer estime de soi, confiance en soi, Affirmation de soi
- ❖ Connaître les différentes composantes de l'estime de soi et la confiance en soi
- ❖ Evaluer sa confiance en soi et l'estime de soi
- ❖ Autodiagnostic (identifier ses freins, étudier ses mécanismes de défense)
- ❖ Le rôle des émotions et des injonctions
- ❖ Pratiquer l'acceptation de soi et la responsabilité de soi
- ❖ Oser s'affirmer dans la relation (se positionner clairement et sans agressivité dans la relation)



MAGER PRO

Siège social : 1 Impasse du Marraud 10600 Barberey-Saint-Sulpice - 03 25 73 58 85

Agence de Reims : ZI Farman, 6 Rue André Rieg 51100 Reims - 03 26 86 32 50

Email : contact@magerpro.com - Site internet : www.magerpro.com

N° page