

GAGNER EN ESTIME, EN ASSURANCE ET EN CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi, l'estime de soi et l'assurance sont des piliers essentiels du bien-être personnel et professionnel. Cette formation vise à aider les participants à développer ces compétences, favorisant ainsi une meilleure adaptation aux défis de la vie quotidienne professionnelle.

Dates

Les prochaines dates de sessions sont régulièrement mises à jour sur notre site internet.

<https://www.descartes-competences.fr>

Qui ?

Toute personne souhaitant renforcer son estime, sa confiance et son assurance personnelle et professionnelle.

Pré-requis

Aucun

Durée

2 jours

Prix

1500 € HT

Pour une formation en intra-entreprise ou sur mesure : nous contacter

◆ Objectifs de la formation

- Comprendre les fondements de l'estime de soi, de la confiance en soi et de l'assurance
- Identifier ses points forts et ses axes de développement
- Acquérir des techniques pour renforcer l'estime de soi
- Développer des stratégies pour augmenter la confiance en soi
- Adopter une posture assurée dans différentes situations

◆ Modalités pédagogiques

- Transfert des compétences par échanges formateur/participants et entre participants
- Mises en situation et exercices pratiques pour favoriser l'expérimentation
- Outils de développement personnel et supports visuels

◇ Évaluation

- Questionnement d'évaluation des attentes et de niveau en début de formation
- Évaluation des acquis par des exercices pratiques et des retours individuels
- Déroulement de la formation et satisfaction des participants mesurés grâce à une fiche d'évaluation remise en fin de parcours

◇ Programme de la formation

Fondements de l'Estime de Soi

- Comprendre les notions d'estime de soi, de confiance en soi et d'assurance
- Identifier ses points forts et ses atouts personnels
- Explorer les facteurs influençant l'estime de soi
- Développer des techniques pour renforcer l'estime de soi au quotidien

Renforcer la Confiance et l'Assurance

- Analyser les freins à la confiance en soi
- Adopter des stratégies pour augmenter la confiance en soi
- Développer une posture assurée dans différentes situations
- Mettre en pratique les compétences acquises à travers des jeux de rôle et des exercices interactifs



Descartes Compétences est une marque de l'ADEFSA, organisme gestionnaire du CFA Descartes. Grâce à sa pédagogie innovante mise en œuvre depuis plus de 30 ans et de son réseau de formateurs, bénéficiez du meilleur de la formation continue.



Votre contact formation continue :

Christian CHAMPARNAUD

maformation@descartes-competences.fr

01 64 61 27 52

Référence de la formation : 6-82023

ADEFSA
21 rue Galilée

77420 Champs-sur-Marne

SIRET 39089496200054 - numéro de déclaration d'activité 11770565477