

# Augmenter sa confiance en soi et son assertivité

Devenir son meilleur ami et s'affirmer en toutes situations

Référence : CPS01



2 jours



Intra-entreprise :  
2 400 € HT/session



Tout public

## OBJECTIFS

- Dépasser ses attitudes limitantes et avoir plus d'assurance
- S'affirmer dans ses relations en restant constructif
- Améliorer son sentiment de bien-être relationnel
- Travailler sa qualité de présence, lors de sa prise de parole et dans toutes situations de face à face

## PROGRAMME

- 1. Identifier les mécanismes de la confiance en soi**
  - L'influence des systèmes de représentation et des croyances
  - Les expériences réussies et le dépassement du sentiment d'échec
  - Les effets de l'optimisme
- 2. Surmonter ses peurs et enrayer le cycle du doute**
  - Prise de conscience de ses pensées limitantes
  - Identification de ses ressources personnelles et de son potentiel
  - Pratique de la pleine conscience
- 3. Oser s'affirmer**
  - Prise en compte de ses besoins et de ses valeurs
  - Expression de ses attentes avec assurance et sans agressivité
  - Développement de sa communication émotionnelle
- 4. Gagner en dextérité relationnelle**
  - Repérage des jeux psychologiques dans les situations inconfortables
  - Entraînement pour ne pas se laisser déstabiliser
  - Élaboration d'un plan de développement à court et moyen terme pour exploiter et accroître son potentiel

Pré-requis

Aucun



Formation animée par  
Sylvie Touzain  
Isabelle Hornecker



Pédagogie basée sur  
l'alternance d'exercices  
pratiques et d'apports  
théoriques