

Formation

DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI
POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS





Public

- Tout public

Délais d'accès

- Entre 5 et 15 jours ouvrés

Durée

- 2 jours

Pré-requis

- Cette formation nécessite d'avoir identifié un objectif précis à atteindre

Objectifs pédagogiques

- Identifier et lever les freins à l'atteinte de son objectif
- Cultiver sa confiance en soi pour atteindre son objectif

Compétences visées

- Connaître les mécanismes de la confiance en soi
- Reconnaître une croyance limitante et savoir la transformer au service de son objectif
- Savoir tirer les enseignements de ses expériences passées
- Surmonter et /ou contourner la peur de l'échec et de l'inconnu pour passer à l'action

Programme

1. Confiance en soi, de quoi parle-t-on ?

- Définition de la confiance en soi
- Oui, vous avez confiance en vous... mais peut-être pas dans tout !

1. Faire face à la peur de l'échec

- Origine et lien avec les messages contraignants
- L'échec, une notion culturelle
- Pratiquer la théorie du pire au service de son objectif pour surmonter sa peur

2. Identifier ses croyances limitantes ou déformantes

- Qu'est-ce qu'une croyance limitante ?
- Utilité et mécanisme de construction d'une croyance limitante
- Autodiagnostic de mes éventuelles croyances limitant l'atteinte de mon objectif
- croyances au service de chaque objectif

3. Capitaliser sur ses expériences passées grâce au live flow

- Exercice en binôme

4. Sortir de sa zone de confort

- Zone d'effort, zone d'apprentissage, zone de confort, de quoi parle-t-on ?
- Lien avec le live flow
- Confiance, prise de risque et courage

5. Bâtir son plan d'action personnalisé

Tarif

Formation sur-mesure - Nous consulter



Méthodes pédagogiques

Ce séminaire est animé de manière dynamique et participative.

Une place importante est réservée à des exercices, des études de cas et des mises en situation.

Vous travaillez sur votre situation et celle de votre entreprise tout en bénéficiant des apports de méthode du formateur et des échanges avec l'ensemble des participants.



Accessibilité

Accès handicapé – Parking / Salle de formation / Commodités.

Transports en commun : Bus 11 et 34 - Arrêt Charmilles.

Evaluation

Questionnaire de satisfaction individuel d'appréciation de la session en format numérique

Questionnaire d'évaluation des connaissances sous la forme de QCM numérique

Attestation individuelle de participation

Validation

Attestation de formation

Le plus de cette formation

- Formatrice expérimentée en développement personnel et coaching
- Formation personnalisée