



DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI POUR MIEUX S’AFFIRMER PROFESSIONNELLEMENT

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Renforcer sa confiance et son estime de soi** dans un contexte professionnel.
- **Adopter une posture affirmée et assertive** dans ses interactions.
- **Gérer les situations délicates** avec assurance et impact positif.



Prix

INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel souhaitant développer confiance et assertivité**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Comprendre la confiance et l’affirmation de soi

Apports théoriques, modèles et concepts clés, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses forces et freins personnels

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Développer assertivité et communication positive

Jeux de rôle, simulations, techniques d’expression et reformulation

4. Gérer les situations délicates avec assurance

Mises en pratique, ateliers collaboratifs, plan d’actions individuel

5. La posture affirmée et durable

Debriefs, techniques d’ancrage, bonnes pratiques pour le transfert en situation réelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d’échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d’outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid




**POSSIBLE
SUR
MESURE**


**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**


**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**