Développer la confiance en soi

Management - Développement Personnel

11/07/2025

Public et prérequis

Tout public

Maitriser les savoirs fondamentaux

Les objectifs

Utiliser la force de la confiance en soi
Améliorer ses relations interpersonnelles
Découvrir ses ressources pour gagner en estime de soi

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation
La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

Validation et certification

Attestation de formation

Outils pédagogiques

Etudes de cas vécus
Jeux de rôle
Atelier interactif

Contenu de la formation

Développer assurance et confiance en soi

Se fixer des objectifs qui deviendront des fiertés.
Comprendre son fonctionnement et ses positions de vie.
Cultiver volonté, enthousiasme et dynamisme comportemental.
Développer sa bonne humeur, son optimisme et sa positivité.
Augmenter ses chances de réussite en développant des réflexes positifs.
Pratiquer la dissociation et les points d'ancrage positifs.

Attitude et comportement : les détails qui font la différence

Les différents moyens de renforcer sa posture en confiance.
Développer une image positive, communication verbale et non verbale.
Le sourire et l'enthousiasme dans la synchronisation comportementale.
Les méthodes pour renforcer l'estime de soi.

Améliorer ses relations interpersonnelles

Apprendre à faire confiance.
Lâcher prise et changer de regard.

RÉFÉRENCE
MGMT0002

CENTRES DE FORMATION
Senlis, Beauvais, Saint-Quentin

DURÉE DE LA FORMATION
2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH
Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Promeo

• 60 ans d'existence
• Une communauté de 3 100 alternautes
• 24 000 stagiaires formés par an
• 3 500 entreprises qui nous font confiance

• Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
• L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
• La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
• Une pédagogie active
• Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Utiliser la psychologie positive.
Pratiquer le non jugement et le droit à l'erreur pour soi et les autres.

Modalité d’évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés