



Développer la Confiance en soi

Avoir confiance en soi, c'est avoir confiance en ses capacités à faire des choix, à prendre des décisions, à agir et à réagir, à s'adapter aux changements qui s'imposent à nous. C'est une conscience qui s'éveille jour après jour, afin de mieux se connaître.

Jour 1

Objectifs :

- A quoi sert la confiance en soi ?
- Se connaître et s'accepter
- Développer l'estime de soi
- Exercices

- ◆ 6 h en présentiel de formation
- ◆ Groupe de 4 à 6 personnes

Prérequis : aucun. Avoir envie de sortir de sa zone de confort, de s'ouvrir aux autres, d'atteindre ses objectifs.

Public concerné : Tout public, de 7 à 77 ans

**Ton meilleur atout,
c'est toi !**



A quoi sert la confiance en soi

- Lister les avantages de la confiance en soi
- Que faut-il faire pour reprendre confiance

Se connaître et s'accepter

- L'introspection
- Comprendre ses processus internes
- Faire le point sur ses valeurs
- Reconnaître ses petites voix intérieures
- Apprendre à se donner des autorisations
- Pratiquer l'acceptation de soi

Développer l'estime de soi

- Prendre conscience de son discours intérieur
- Identifier ses peurs et en faire ses alliées
- Écarter les pensées négatives
- Accepter les compliments
- Identifier ses points forts
- Célébrer ses succès—être fier de soi

Exercices

Développer la confiance en soi



Apprendre à prendre de la distance avec ses émotions, apprivoiser sa timidité, sortir de la spirale de l'échec, penser au présent, oser demander de l'aide, des moyens simples à mettre en œuvre.

Jour 2

Objectifs :

- L'affirmation de soi
- Gérer ses émotions
- Gestion du conflit
- Exercices

- 6h en présentiel de formation
- Groupe de 4 à 6 personnes

Prérequis : : aucun. Avoir envie de sortir de sa zone de confort, de s'ouvrir aux autres, d'atteindre ses objectifs.

Public concerné : Tout public, de 7 à 77 ans



L'affirmation de soi

- Favoriser le contact
- Savoir accepter une critique
- Soyez assertif
- Savoir dire non
- Ne pas se justifier
- Faire son bilan

Gérer ses émotions

- Accepter ses émotions
- La palette des émotions
- Le lâcher-prise

Gestion du conflit

- Repérer les signes avant-coureur
- Appréhender les causes et conséquences
- Limitez les facteurs de risque
- Utiliser l'écoute active
- Etablissez la carte du conflit
- Résoudre un conflit : DESC
- Evitez les obstacles majeurs
- Gérer l'après-conflit

Exercices