



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

- ◆ 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



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