QUALITE DE VIE AU TRAVAIL



LA CONFIANCE

DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI, APPRENDRE À FAIRE CONFIANCE, INSPIRER CONFIANCE

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Améliorer la confiance en soi
Apprendre à faire confiance
Inspirer confiance

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et contextuels
Echanges avec les stagiaires
Mises en situation et exercices

INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. :	21241
Type :	sur site (intra)
Public :	Tout public
Formateur :	Coach certifié
Durée :	1 journée (7 heures)
Groupe :	jusqu'à 10 participants
Tarifs :	Sur site : 1 500 € net* par groupe
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

PROGRAMME

COMPRENDRE LES FONCTIONNEMENTS ÉMOTIONNELS

Définition
Fonctions
Conséquences

LES BIAIS COGNITIFS

Identification
Conséquences

LA CONFIANCE

Comment susciter la confiance au sein de l'équipe et avec les autres collaborateurs
Comment avoir confiance en soi
Les avantages des aprioris positifs
Ce qui définit nos limites
Le rôle essentiel de l'erreur ou de l'échec
La prise de risque
Les petites réussites
Développer ses compétences
Valoriser ses échecs et ses réussites
Se départir du jugement supposé des autres
Prendre conscience de notre rapport réussite / échec

OSER S'AFFIRMER

Oser demander
Savoir dire non
Les bénéfices du « oui »
Savoir tenir une position claire
Faire et recevoir une critique
Savoir sortir du cadre
Choisir ses batailles

UNE APPROCHE RÉSOLUMENT ACTIVE ET EXPÉRIENTIELLE