



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.



COMPÉTENCES VISEES ET OBJECTIFS

- Améliorer la confiance en soi
- Apprendre à faire confiance
- Inspirer confiance

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

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

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 RÉSOLUTEMENT ACTIVE ET EXPÉRIENTIELLE