

ME 14 EVOLUER DANS LA CONFIANCE EN SOI

Objectifs :

Ce module a pour objectif d'amener les participants à prendre conscience de leurs ressources internes et externes pour progresser dans la confiance en soi.

Programme :

- **Séquence 1 :**
Qu'est-ce que la confiance en soi ?
- **Séquence 2 :**
Se positionner dans la confiance en soi
- **Séquence 3 :**
Trouver des sources internes de confiance en soi
- **Séquence 4 :**
Confiance en soi et relation à l'autre
- **Séquence 5 :**
Travailler la confiance en soi

Modalités pédagogiques :

- Apports didactiques simples et illustrés, suivis d'exercices d'entraînement et d'appropriation des méthodes (études de cas et mises en situation)
- Autodiagnostic et réflexion personnelle, puis débrief avec le formateur
- Atelier miroir avec le groupe
- Ateliers en sous-groupes
- Plan d'action individuel débriefé avec le formateur



Public Concerné

Tout collaborateur volontaire pour développer la confiance en soi

Pré requis :

Aucun

Durée de la formation

2 jours soit 14h00

Lieu

A définir

Nombre de stagiaires

6/8 personnes