Développer sa confiance en soi

IPRP
CPRP
Assistants médicaux
Assistants sociaux

EN PRÉSENTIEL Réf. 12b109

14 h
31 mars et 1er avril

930 € HT - Repas inclus

Pour mieux connaître ses qualités, s'appuyer sur ses points forts, communiquer avec confiance. Cette formation vise à consolider son socle de confiance afin de constituer la première étape vers un relationnel fructueux.

Prérequis

Exercer en SPST.

Objectifs

- Apprendre à mieux se connaître.
- Accroître la confiance en soi.
- Développer son intelligence émotionnelle.
- Interagir avec plus de sérénité.

Programme

- Découverte des 3 piliers de l'estime de soi : amour de soi, confiance en soi, vision de soi.
- Ses qualités et ses points forts, son système de valeurs.
- Ses succès et ses facteurs de réussite.
- Ses émotions et leur rôle positif.
- Ses besoins et les prises en compte.
- Les jeux psychologiques victime / sauveur / persécuteur.
- Sa stabilité émotionnelle.
- Les signes de reconnaissance.
- Ses messages contraignants et comment les alléger ?
- Ses axes de progression.

Modalités pédagogiques

- Des exercices de relaxation et de visualisation ponctuent les séquences.
- Alternance de méthodes affirmatives, interrogatives et expérientielles.
- Étude de cas.
- Partage de pratique et mise en situation.
- Évaluation par quiz.

ANIMATION

Consultant(e) en management ou en communication

DÉROULEMENT

- 9h00-12h30 / 13h30-17h00

SUIVI ET ÉVALUATION

- Supports de cours inclus.
- Tests de positionnement.
- Évaluation des acquis : autoévaluations, quiz, analyses de cas, etc.
- Évaluation à froid.

efometra
FORMATION EN SANTÉ AU TRAVAIL

ISO 9001:2015
Labellisation PMR

09.2026