

Développer sa confiance en soi et son assertivité

Apprenez à vous affirmer en public

15 heures - 30 jours

À PARTIR DE 690 €

📍 TYPE DE PARCOURS

👤 Individualisé

🎯 OBJECTIFS

- Apprendre à se connaître pour booster son estime de soi
- Développer des techniques pour garder confiance en soi dans la durée
- Développer sa confiance en soi et son assertivité dans les rapports sociaux
- Utiliser son expérience et ses capacités pour accroître la confiance en soi

+ POINTS FORTS

- Regard extérieur sur soi-même
- Connaissance de ses points forts et de sa valeur
- Capacité à s'adapter à tous types de situations
- Techniques pour gérer la confiance en soi

📄 PROGRAMME

1. La confiance en soi, comment ça fonctionne ?

- Qu'est ce que la confiance en soi ?
- Les fondamentaux de la confiance en soi
- Le rôle du stress et de l'anxiété dans le manque de confiance en soi
- Quelle posture adopter ?

2. Analyser ses points forts et valeurs pour booster sa confiance en soi

- Les valeurs qui vous caractérisent
- Comment définir votre personnalité ?
- Prendre conscience de soi pour changer l'image qu'on a de soi-même
- Se libérer de ses pensées contraignantes

3. Modifier son interprétation du regard des autres pour l'accepter

- Votre rôle face aux autres : le triangle de Karpman
- Focus sur les 4 positions de vie
- Découvrir et utiliser la communication non-verbale
- Changer sa façon de communiquer
- Savoir s'affirmer sans excès de confiance

4. Entretenir sa confiance en soi sur la durée

- Se créer un cadre de vie personnel
- Lâcher prise et améliorer son quotidien
- Analyser et comprendre les bienfaits de l'échec
- Envisager positivement toutes les situations

5. Communiquer avec assertivité

- L'assertivité, c'est quoi ?
- Mieux se connaître
- Comprendre l'impact de votre communication
- Communiquer avec assertivité pour des relations gagnant-gagnant

APOLLO 1



1 coaching
par semaine

APOLLO 2



2 coachings
par semaine

APOLLO 3



Coaching
illimité

Délais d'accès

Jour-même sous réserve de financement.

Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire, cette formation est accessible à tous.

Niveau

Tous niveaux.

Accessibilité handicapé

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Modalités d'évaluation

QCM, cas pratiques.

Modalités pédagogiques

Plateforme d'apprentissage & coach accessible pendant 1 an.