

# Développer sa confiance en soi

## Objectifs :

Gagner en confiance personnelle pour être plus à l'aise dans sa vie professionnelle  
Prendre conscience de ses ressources  
Développer toutes ses potentialités  
Rentrer dans l'action et réussir

## Programme :

### Faire son diagnostic

- ✓ Les mécanismes de la confiance en soi
- ✓ Mieux se connaître
- ✓ Accepter ses besoins et ses émotions
- ✓ Sortir de ses comportements-pièges
- ✓ Prendre appui sur ses ressources personnelles

### Etre convaincant et savoir se faire entendre

- ✓ Prendre la parole avec autorité et engagement
- ✓ Identifier et faire passer un message clé
- ✓ Développer sa force de conviction
- ✓ Maîtriser les règles de base de la rhétorique : avoir un objectif, s'adapter à l'auditoire, structurer son discours
- ✓ Développer son sens de l'improvisation et sa créativité
- ✓ Etre à l'écoute pour améliorer sa repartie
- ✓ Savoir susciter des interactions avec ses interlocuteurs

### Gagner en confiance en soi et en aisance

- ✓ Identifier ses qualités personnelles
- ✓ Adopter une posture relationnelle efficace
- ✓ Savoir se synchroniser avec les autres
- ✓ Oser partager son opinion

### Développer son aisance corporelle

- ✓ Acquérir une meilleure expression corporelle
- ✓ Développer sa communication non verbale
- ✓ Harmoniser sa communication verbale et sa gestuelle
- ✓ Oser être créatif et accepter d'être regardé(e)

### Savoir canaliser ses émotions

- ✓ Maîtriser sa respiration pour mieux gérer ses émotions et son stress
- ✓ Dépasser son trac grâce à la visualisation positive
- ✓ Utiliser le regard et la distance d'interaction pour trouver sa zone de confort
- ✓ Focaliser son attention sur son message et ses interlocuteurs

### Construire son plan d'actions

- ✓ Définir son projet et ses objectifs
- ✓ Connaître les techniques pour développer son sentiment de compétence
- ✓ Capitaliser sur ses réussites
- ✓ Surmonter l'échec
- ✓ Adopter une nouvelle dynamique d'action

**Code : A080**

**En présentiel :**

**Durée : 2 jours**

**Prix : 990 € HT**

**Lieu : Paris**

## **Liste des dates :**

04 au 05 janvier  
07 au 08 mars  
06 au 07 mai  
04 au 05 juillet  
05 au 06 septembre  
04 au 05 novembre  
05 au 06 décembre

**En distanciel :**

**Durée : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel**

**Prix : 810 € HT**

## **Liste des dates :**

Février : 08 matin, 12 matin et 15 matin  
Avril : 05 matin, 08 matin et 12 matin  
Juin : 14 matin, 17 matin et 21 matin  
Octobre : 04 matin, 07 matin et 11 matin  
Décembre : 05 matin, 06 matin et 09 matin

**Public concerné :**

Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi

**Intervenants :**

Spécialiste du développement personnel

**Techniques d'animation :**

Alternance de théorie et de pratique.  
Etudes de cas et Tests.  
Exercices individuels et collectifs.  
Retour d'expériences.  
Mise en situation, entraînements, échanges et jeux de rôles.