

## → **Confiance en soi et assertivité**

**Réf : CES**

### **Objectif**

*Retrouver confiance en soi  
 Apprendre à dire non  
 Oser parler vrai.  
 S'affirmer face aux autres*

### **Public**

*Toute personne qui manque de confiance en elle et ayant des difficultés à s'affirmer.*

### **Pédagogie**

*Pour ces thèmes, des exercices pratiques seront proposés, des études de cas et avec l'accord des participants, des retours d'expériences seront analysés.*

### **Durée**

*3 jours (soit 21 heures)*

### **Prix**

*Inter : 560 € HT/jour (soit 1680 € HT pour 3 jours)*

*Intra : Nous consulter*

#### **Fondements de la confiance en soi**

Définir image de soi, estime de soi et confiance en soi : fonctionnement et enjeux pour l'individu  
 Les différents niveaux et typologies d'estime de soi : haute et basse estime de soi, estime de soi stable et instable, bonne estime de soi  
 Doutes, timidité, hésitations, échecs, ambition, certitudes, décisions, réussites  
 L'estime de soi, la désirabilité sociale et les stéréotypes sociaux : être soi-même  
 Faire le point pour soi-même.  
 Reconnaître son importance et son unicité.  
 S'aimer soi-même  
 Le regard des autres  
 S'accepter globalement  
 Définir son système de valeurs  
 Vivre en phase avec ses motivations profondes et ses valeurs  
 Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.  
 Cultiver son processus d'évolution personnelle.

#### **Acquérir la confiance en soi**

Identifier ses potentiels  
 Etre responsable de soi et de ses décisions  
 Se fixer des objectifs  
 Savoir gagner la confiance des autres  
 Faire confiance aux autres ..... ou non ? Pourquoi

#### **Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi**

S'impliquer dans la relation à soi-même.  
 Développer une position juste par rapport aux autres.  
 Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.  
 Augmenter sa conscience personnelle.  
 Découvrir son identité essentielle.

#### **Évaluer son estime de soi dans l'entreprise**

Les réactions au stress  
 Les conduites professionnelles gagnantes selon les différentes situations  
 Analyser ses difficultés, tirer parti de ses échecs et savoir rebondir  
 Développer un regard plus juste et objectif sur soi  
 Mobiliser ses ressources personnelles  
 Apprendre à visualiser et à utiliser sa créativité  
 Dresser sa carte relationnelle dans l'entreprise et les points de progression possible

#### **L'assertivité**

Définition et principes fondamentaux de l'assertivité  
 Les quatre comportements face aux tensions  
 - assertivité  
 - fuite  
 - manipulation  
 - agressivité

Les zones de confort, de risque, de panique

#### **L'affirmation de soi**

Faire entendre ses opinions : Apprendre à dire non quand on le souhaite  
 Opposer des refus, des contradictions : poser ses limites  
 Formuler clairement ses demandes sans détours  
 Prévenir les conflits en les abordant très tôt  
 Travailler sa voix pour s'affirmer oralement  
 Expliciter des décisions écrites  
 Entretien d'explicitation

#### **Pratiques : à quoi sert l'assertivité**

Améliorer ses relations avec ses supérieurs, ses pairs, ses subordonnés  
 Gérer des situations délicates  
 Privilégier la relation authentique

#### **Définir et atteindre un objectif de progrès**

Changement d'attitude et réactions observées