

CONFIANCE EN SOI



Pourquoi faire une formation confiance en soi ?

- ✓ **Affirmer sa personnalité** auprès des collègues
- ✓ Pouvoir **évoluer au sein de l'entreprise**
- ✓ Apprendre à **transformer ses doutes et ses peurs** pour en faire une force
- ✓ Réaliser un **travail sur soi** et faire preuve de **résilience**

La confiance en soi est le premier moyen pour **adopter « la positive attitude »**. Nos équipes vous accompagnent pour apprendre à connaître vos forces et vos faiblesses et d'en faire des atouts professionnels. Apprendre à s'affirmer est un excellent moyen pour devenir plus épanoui et plus performant au travail.

Elle permet de se sentir détendu, utile et présent, ainsi que de provoquer de belles occasions. L'objectif est d'apprendre à **se dépasser**, à **relever des défis** en passant à l'action et de **progresser tant au niveau professionnel** que personnel.

À qui s'adresse cette formation ?

Qu'il prenne la forme de la timidité, de la peur, du trac, manque de confiance en soi...

Le manque d'estime de soi représente un obstacle important dans toute entreprise et empêche celui qui en souffre d'être simplement lui-même, d'éprouver pleinement la joie de son existence et de confirmer ses compétences.

Durée de formation

Découverte – Initiation : 1h

Approfondissement : 3 h

Perfectionnement des pratiques : 6 h

Lieu

En externe / interne

Nombre de participants

Pratique individuelle

Tenue

Aucune spécificité