

CARE MANAGEMENT : SELF CARE

La confiance en soi : le carburant invisible de la réussite professionnelle.
Imaginez un collaborateur qui ose prendre la parole en réunion, propose des idées innovantes, et aborde les défis avec sérénité.

Elle permet de faire face à la pression dans son milieu professionnel.

La confiance en soi n'est pas un luxe, c'est un levier de performance.

Elle transforme les individus en acteurs clés de leur réussite, et les entreprises en lieux où l'innovation et l'excellence deviennent la norme.

Les objectifs (plan de cours au verso)

- Comprendre comment la confiance en soi se construit et se développe.
- Découvrir quels sont les grands problèmes liés à la confiance en soi.
- Comparer la confiance en Soi et l'estime de Soi
- Découvrir et d'expérimenter des outils pour modifier sa confiance en soi

Public visé et prérequis : aucun prérequis

- Aux managers et dirigeants qui souhaitent inspirer leurs équipes avec assurance et authenticité.
- Aux professionnels en reconversion ou en quête de sens, pour qui la confiance est un levier de réussite.
- À toute personne désirant mieux se connaître, s'affirmer sereinement, et vivre en accord avec ses valeurs.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Méthode participative, mise en application par des exercices

Modalités de suivi de la réalisation et d'évaluation

- Feuille d'émargement signée par demi-journée (stagiaires et formateur)
- Réponses aux attentes des participants, exercices de mise en pratique des outils.
- Attestation individuelle de fin de formation.
- En option, une séance de suivi individualisé pour chaque participant.

Durée : 16 heures, réparties en 4 séances de 4 heures.

Tarif : nous consulter. Tarif spécial pour formation intra-entreprise.

Modalités, lieu et délais d'accès :

- **Intra:** nous contacter, mise en place sous 2 semaines.
- **Inter et individuel :** bulletin de préinscription sur cette page.
Dates de session : à définir
- Lieu à préciser en fonction du nombre de participants

Effectif : de 1 à 12 personnes

Les personnes en situation de handicap, intéressées par cette formation, sont invitées à entrer en contact avec nous afin d'étudier ensemble les possibilités de suivi de la formation

Pour toutes informations complémentaires :

Cabinet JANUARIUS

531 chemin de Bellevue - 38260 Ornacieux-Balbins

Mobile : 06 88 99 02 77

gerardpb@januarius.org

Siret : 83505504700020 – APE : 8559A

Le programme ci-dessous donne une trame générique des points à aborder dans cet atelier. Nous restons à votre disposition pour ajuster, ensemble, cette trame à vos besoins.



- I. FAITES VOTRE PROPRE DIAGNOSTIC
 - A. Les trois piliers de la confiance en soi
 - L'amour de soi
 - La vision de soi
 - La confiance en soi
 - B. L'équilibre de la confiance en soi
 - C. Estime et confiance en soi. Haute ou basse
 - De quoi êtes-vous capable ?
 - Êtes-vous sensible à l'échec et à la critique ?
 - Comment réagissez-vous au succès ?
 - Dynamiques de vie et confiance en soi
 - D. Votre confiance en soi n'est pas haute ? Ne désespérez pas :
 - Les bienfaits d'une basse confiance en soi
 - Les inconvénients d'une haute confiance en soi
 - E. Stable ou instable ? Testez la solidité de votre confiance en soi
 - Les quatre grands types de confiance en soi
- II. COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA CONFIANCE EN SOI
 - A. Les premiers pas de la confiance en soi
 - B. Comprendre comment se forge la confiance en soi
 - C. Des adultes sous influence et confiance en soi
 - D. Comment se modifie la confiance en soi ?
- III. COMMENT ENTRETENIR ET RÉPARER SA CONFIANCE EN SOI
 - A. Les maladies de la confiance en soi
 - La dépression
 - Les dérapages de la confiance en soi
 - Les complexes
 - L'alcoolisme
 - Le traumatisme psychologique
 - Guérir, c'est retrouver sa confiance en soi
 - B. Petits arrangements avec la confiance en soi :
 - C. Comment la protéger à court terme
 - Les mécanismes de défense de la confiance en soi
 - Scènes de la vie
 - D. Comment développer sa confiance en soi
 - Changer, c'est possible
 - Comment modifier sa confiance en soi ?
 - Les stratégies du changement

Prendre
soin
de
vous
et de vos
collaborateurs

pour la réussite de votre entreprise