# RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

| | |
|---|---|
| **Public** | Tout salarié ayant du mal à exploiter tout son potentiel |
| **Durée** | 2 jours - 14 heures |
| **Pré-requis** | Aucun |
| **Objectifs** | Installer une spirale vertueuse en s'appuyant sur toutes ses réussites.<br>Vivre confortablement les situations jusqu'à présent anxiogènes<br>Gérer un conflit, prendre des initiatives,<br>Prendre la parole en groupe et/ou face à un public, etc.. |
| **Méthodes pédagogiques** | La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges.<br>Certaines formations proposent des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Des enregistrements audios permettent au stagiaire de reproduire certaines pratiques en toute autonomie.<br>Support de cours pour chaque participant<br>Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation |
| **Modalité d'évaluation des acquis** | Evaluation pré-formation<br>Evaluation des acquis pendant la formation<br>Evaluation générale du stage à l'issue de la formation<br>Evaluation à froid 6 mois après la formation |
| **Planning** | Du 19/05/2025 au 20/05/2025<br>Du 22/09/2025 au 23/09/2025<br>Du 08/12/2025 au 09/12/2025 |
| **Délai d'accès** | L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session |
| **Accessibilité handicapés** | Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil. |

## LES MÉCANISMES QUI PEUVENT NOUS EMPÊCHER DE NOUS RÉALISER DANS CERTAINS DOMAINES

- Comment cela se construit-il ?
- La difficulté pour réussir est-il toujours lié à un manque de confiance ?

## DES PISTES À EXPLORER POUR INSTALLER LA CONFIANCE

- L'estime de soi.
- Se préparer, progresser, relativiser.
- Développer l'empathie.
- La clarté de nos engagements et les tenir.

## COMPRENDRE ET RÉGULER SES ÉMOTIONS

- Explications physiologiques.
- A quoi servent les émotions ?
- Les reconnaître et les nommer.
- Développer son intelligence émotionnelle.

## DÉVELOPPER SES QUALITÉS

- Identifier et lâcher les croyances restrictives.
- Elargir la vision de soi, des autres et du monde.

## INITIATION À LA CNV (COMMUNICATION NON VIOLENTE)

- Apprendre à bien poser verbalement ses ressentis afin de faire baisser la pression.
- La CNV comme chemin de transformation, en améliorant la qualité de la relation à l'autre.
- Utiliser ses émotions à bon escient pour faire passer ses messages.

## TECHNIQUES POUR INSTALLER UNE SPIRALE VERTUEUSE

- Faire disparaître les manifestations corporelles gênantes pendant les évènements difficiles.
- Ancrer toutes les nouvelles réussites.
- Supprimer du langage les mots qui bloquent.
- Réactiver des réussites passées pour réinstaller la confiance dans le présent.

## NOUS CONTACTER

**Siège social**
16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON
38130 ÉCHIROLLES

**Centre de formation**
87, RUE GÉNÉRAL MANGIN
38000 GRENOBLE

**Téléphone**
04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

**E-mail**
contact@audit-conseil-formation.com

**Suivez-nous sur les réseaux sociaux, rejoignez la communauté !**

ACF Audit Conseil Formation @ACF_Formation ACFauditconseilformation