

# RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

— <b>Public</b>	Tout salarié ayant du mal à exploiter tout son potentiel
— <b>Durée</b>	2 jours - 14 heures
— <b>Pré-requis</b>	Aucun
— <b>Objectifs</b>	Installer une spirale vertueuse en s'appuyant sur toutes ses réussites. Vivre confortablement les situations jusqu'à présent anxiogènes Gérer un conflit, prendre des initiatives, Prendre la parole en groupe et/ou face à un public, etc..
— <b>Méthodes pédagogiques</b>	La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. 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. Support de cours pour chaque participant Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation
— <b>Modalité d'évaluation des acquis</b>	Evaluation pré-formation Evaluation des acquis pendant la formation Evaluation générale du stage à l'issue de la formation Evaluation à froid 6 mois après la formation
— <b>Délai d'accès</b>	L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session
— <b>Accessibilité handicapés</b>	Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.

## 1. 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 ?

## 2. 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.

## 3. COMPRENDRE ET RÉGULER SES ÉMOTIONS

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

## 4. DÉVELOPPER SES QUALITÉS

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

## 5. 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.

## 6. 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

#### Téléphone

04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

#### Centre de formation

87, RUE GÉNÉRAL MANGIN  
38000 GRENOBLE

#### E-mail

contact@audit-conseil-formation.com

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



ACF Audit Conseil Formation



@ACF\_Formation



ACFauditconseilformation