

Améliorer la confiance en soi

Durée: 14 heures réparties sur 2 jours

NOTRE PROGRAMME:

Introduction

- La notion de "confiance en soi", un concept dynamique
- Les enjeux de la confiance en soi

L'importance de l'image de soi

- Les éléments contribuant à l'image de soi
- Identifier ses qualités personnelles
- Définir ma mission et les qualités attendues
- Comprendre les phénomènes de projection
- Apprendre à formuler un feed-back neutre
- Savoir donner et recevoir un feed-back
- Relativiser les jugements de valeur
- L'importance de la posture et de l'attitude
- Gérer les petites voix internes

Gérer sa relation aux autres

- Comprendre sa position de vie: "ce que je pense de moi, ce que je pense des autres"
- Identifier les situations où "je me sens supérieur, inférieur, égal aux autres"
- Comprendre les registres (Etats Parent/Adulte/Enfant) utilisés
- Identifier les messages contraignants intégrés

Comment acquérir et développer son charisme

- Le regard
- Le langage du corps
- La voix
- La clarté
- La conscience de ses compétences
- L'écoute
- La tenue vestimentaire

Un réservoir de confiance en soi: vos expériences réussies

- La recherche d'état interne positif
- Une technique empruntée à la PNL: l'ancrage de ressources
- La visualisation positive

Un exercice de confiance en soi: l'improvisation

- Répéter et remercier
- Interroger
- Développer
- Donner son avis
- Faire une intervention impromptue