

Développer l'estime de soi et la confiance en soi



2 jours - 14 heures

Code formation : RHDV250

www.adhara.fr

Objectifs

Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi de manière à s'affirmer en respectant autrui, être un acteur constructif dans son environnement professionnel, développer son assertivité ou, comment s'affirmer dans sa fonction.

Participants

Tout manager ayant la volonté d'optimiser ses relations interpersonnelles pour une meilleure efficacité professionnelle avec une bonne capacité à se remettre en cause.

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en oeuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert sur cette thématique. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assurée par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. Evaluation des acquis et attestation de fin de stage adressés avec la facture.

Programme

AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI ET L'ESTIME DE SOI

Que signifie « Avoir confiance en soi »,

Les éléments de la confiance en soi et de l'estime de soi,

Évaluation de vos points forts et des points à améliorer (Connaître votre identité),

Développer la confiance en soi notamment face à l'échec et aux critiques,

Comprendre et gérer positivement ses émotions,

Confiance en soi, atout essentiel face aux changements.

DEVELOPPER VOTRE LEADERSHIP PROFESSIONNEL

Diagnostic concernant votre propre leadership

Présentation des quatre grands types de leadership

Savoir reconnaître et accepter les émotions et leurs effets

Percevoir les émotions d'autrui

Liens entre pensée, émotions et comportements

Construire des relations interpersonnelles performantes et de qualité

Développer l'estime de soi et la confiance en soi



2 jours - 14 heures

Code formation : RHDV250

www.adhara.fr

Développer l'estime de soi et la confiance en soi chez les autres

DEVELOPPER SON ASSERTIVITE - COMMENT S'AFFIRMER DANS SA FONCTION

S'affirmer en respectant autrui

Être un acteur constructif dans son environnement professionnel

Savoir transmettre et se faire écouter

Oser dire non sans démotiver son interlocuteur

Oser dire oui

Améliorer l'ambiance au sein de votre équipe et augmenter l'efficacité de chacun en accord avec vos propres motivations et valeurs

Travail sur la résistance aux changements

Traiter les problèmes et conflits en évitant de dramatiser les situations

MOTIVER SON EQUIPE AU QUOTIDIEN

Que signifie « motiver » ?

Votre conception de la motivation

Les conditions nécessaires et suffisantes de la motivation