

DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI-MÊME

2 jours

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi.
- Développer des attitudes positives et constructives.
- Apprendre à gérer le stress, la critique et les émotions.
- Favoriser une communication affirmée et respectueuse.

MÉTHODOLOGIE

- Méthodologie Pédagogique
- Alternance de théorie et de pratique : apports conceptuels, exercices individuels et collectifs.
- Jeux de rôle et mises en situation.
- Travaux de réflexion personnelle guidée.
- Feedback constructif et plan d'action personnalisé.

CIBLE

- Toute personne amenée à travailler dans une équipe.
- Managers et responsables amenés à communiquer et à motiver leurs équipes.

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis pour suivre cette formation.