

Avoir confiance en soi

PUBLICS / PREREQUIS

Pour tous

OBJECTIFS

- Identifier l'origine du manque de confiance en soi pour mieux le comprendre et réagir

PÉDAGOGIE

Méthode participative

Exemples, apports, exercices, jeux et films pédagogiques

Jeux et exercices basés sur les techniques d'animation pédagogique et de coaching

VALIDATION

Attestation de formation

DURÉE

2 jours, soit 14 heures de formation

NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 à 8 personnes

PROGRAMME

- **Qu'est-ce que la confiance en soi ? Se situer**
 - ┌ Comprendre
 - ┌ Autodiagnostic
- **Pourquoi manque-t-on de confiance en soi ?**
 - ┌ L'impression du manque de reconnaissance, de non-acceptation par les autres
 - ┌ Pourquoi ce ressenti ?
 - ┌ Perdre ou gagner la confiance en soi : le processus
- **Retrouver confiance en soi**
 - ┌ Les incontournables
 - ┌ "Se reprendre"
 - ┌ Redécouvrir ses valeurs, ses capacités et désirs
 - ┌ Changer dès aujourd'hui
 - ┌ Ce qu'il faut savoir
 - ┌ Donner davantage confiance aux autres