



ITgate

Training

Your Gateway to Excellence

Formation Confiance en soi et leadership

Objectifs de la formation confiance en soi

Dans notre vie professionnelle ou personnelle, nous sommes tous plus ou moins concernés par les problématiques de confiance en soi et d'affirmation de soi. Les situations qui peuvent les réveiller sont variées : Altercation, frustration, manipulation, mauvaise nouvelle, échec, solitude ou au contraire objectif à atteindre, demande à formuler, dépassement à réaliser...

Parfois, nous nous sentons profondément incompetents ou indésirables dans tel ou tel domaine de notre vie. Parfois, nous doutons de notre valeur et adoptons des comportements inappropriés pour nous en sortir : Colère, timidité, agressivité, passivité... Cette formation confiance en soi vous permettra de :

- Faire le point sur "où en êtes-vous avec vous-même ?"
- Déterminer les principaux axes de travail pour évoluer.
- Intégrer des outils pour renforcer la confiance en soi.
- Pratiquer des techniques de communication et d'action pour vous affirmer en toute sérénité.

Cette formation confiance en soi aborde également le thème très important du leadership.

Qu'est-ce qu'un leader ?

Comment devient-on leader ?

Comment développer les caractéristiques qui vont faire que vous pourrez entraîner les autres à votre suite ?

Découvrir votre propre type de charisme et savoir le développer.

Quelle attitude privilégier pour avoir un impact sur les autres ?

À qui s'adresse cette formation ?

Public :

Cette formation confiance en soi s'adresse à tout public.

Prérequis :

AUCUN

Contenu du cours confiance en soi

Estime de soi

Définitions de l'estime de soi

L'estime de soi comme un levier

Les deux conceptions de l'estime de soi

L'acceptation de soi

Accepter son corps, ses émotions, ses comportements, son ombre

Vivre en accord avec ses valeurs.

Les conflits de valeur

Développer sa cohérence personnelle

Définir un projet de vie

Déterminer des objectifs en accord avec le projet de vie

Affirmation de soi

Qu'est-ce que l'assertivité ?

Les étapes de l'affirmation de soi

Changer ses pensées automatiques

Améliorer sa communication

Améliorer la partie verbale du message

Améliorer le contact visuel, ses mimiques faciales, sa voix, sa posture

Mettre en place un nouveau comportement

Savoir dire "non"

Réagir aux critiques et reproches

Accepter le conflit

Savoir demander

Savoir féliciter ou recadrer un collaborateur

Leadership



ITgate
Training

Your Gateway to Excellence

Qu'est-ce que le leadership ?

Les leaders en entreprise

Les différents types de leadership

Le leader et le pouvoir

Savoir déclencher les initiatives

La nécessaire frustration comme déclencheur de l'action

Augmenter son charisme

Les dimensions de la personnalité

Les différents types de charisme des leaders.

Savoir donner confiance

Encourager, féliciter et célébrer au quotidien : Les signes de reconnaissance