

## DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Réf. formation MAN251



### OBJECTIFS

- ▶ Développer son potentiel en maîtrisant son image
- ▶ Mieux se connaître pour augmenter l'affirmation de soi
- ▶ Acquérir les capacités nécessaires pour faire face aux défis
- ▶ Gagner en assurance
- ▶ Etablir des relations professionnelles constructives

### DU CONTENU OPÉRATIONNEL

#### ACCEPTER SES CAPACITÉS, SES LIMITES, SES DÉFAUTS

- ▶ Définir l'estime de soi
- ▶ Apprendre à mettre en avant ses talents
- ▶ Définir ses objectifs
- ▶ Identifier les fuites d'énergie
- ▶ Comprendre l'impact qu'exerce son image
- ▶ Le bilan d'image

#### AFFIRMATION DE SOI

- ▶ Accroître son leadership et son charisme
- ▶ Prendre conscience des jeux de manipulation
- ▶ Identifier les axes d'apprentissage
- ▶ L'intelligence émotionnelle
- ▶ Faire vivre les signes de reconnaissance