

# Oser s'affirmer et développer la confiance en soi

**Public concerné :**  
tout public

**Pré-requis:**  
aucun

**Nombre de participants :**  
8 à 15

## Objectif général

*S'affirmer en toute situation et adopter un comportement constructif.*

## Contenu du stage

- *Les éléments clés de l'estime de soi et de la confiance en soi*
- *La prise de conscience de ses propres capacités*
- *L'exploitation de ses propres freins et résistances*
- *Les représentations comme moteur d'action*
- *Les 4 stratégies comportementales*
- *Les applications pratiques dans les communications professionnelles*
- *L'utilisation du verbal et du non verbal*

## Approche pédagogique et supports

- *Apports théoriques*
- *Travail en sous-groupe*
- *Exercices*
- *Remise d'un support pédagogique*

## Compétences développées Savoir-faire attendu en fin de stage

- Comprendre et pratiquer les mécanismes de la confiance en soi
- Apprendre les techniques pour s'affirmer dans le respect de l'autre
- Gagner en aisance relationnelle
- Développer son assertivité en toute circonstance
- Augmenter sa détermination et son assurance professionnelle

## Indicateurs de l'application des acquis

- Mise en œuvre des consignes transmises lors du stage
- Application des exercices formulés

**Durée :**  
2 jours + 1

**Lieu :**  
Sur site

## Préparation et suivi de stage

### Après la formation

- A définir