

Formation Confiance en soi au travail

Formation disponible à Strasbourg, en Alsace, et partout dans la région Grand-Est

Dans le milieu professionnel, nous sommes régulièrement confrontés à des événements qui nécessitent une bonne confiance en soi. L'entreprise étant en perpétuel mouvement, nous devons l'être également, et cela nous incite à devoir sortir de notre zone de confort, faire des choses nouvelles qui parfois peuvent nous faire peur.

Selon la situation, l'entourage, l'environnement dans lequel nous sommes, la confiance en soi peut être mise à rude épreuve, et un certain mal-être s'installe en nous. La confiance en soi est quelque chose de très personnel et individuel, et fait partie de l'un des softs skills les plus recherchés dans l'entreprise.

De plus, la confiance en soi liée à l'estime de soi, n'est pas acquise une fois pour toute, elle évolue tout au long de notre vie, sous l'influence de l'amour, du travail, de la vie affective et de la satisfaction de nos besoins. En entreprise, l'épanouissement au travail procure un sentiment d'efficacité personnelle et de valorisation de soi. Les moyens d'y parvenir sont multiples. Il peut s'agir du statut social, de l'intégration à un groupe, de l'atteinte d'objectifs, des gains financiers...



Pourquoi participer à la formation confiance en soi au travail ?

En entreprise, si vous manquez de confiance en vous, vous pouvez vous identifier à l'une ou plusieurs situations, ci-dessous:

- Vous ressentez le stress dans certaines circonstances
- Vous n'osez pas prendre la parole lors des réunions
- Vous n'êtes jamais satisfait de votre travail
- Vous n'aimez pas vous mettre en avant
- Vous avez du mal à prendre des décisions
- Vous évitez les situations conflictuelles
- Vous fuyez les challenges, les nouveautés

Objectifs de la formation confiance en soi

Lors de cette formation, vous développerez votre intelligence émotionnelle pour améliorer votre confiance en soi. La confiance en soi et l'estime de soi sont indissociables et signifie "déterminer la valeur de" et "avoir une opinion sûre". Avoir confiance en soi, c'est croire en ses capacités au point d'oser risquer, en se donnant le droit de ne pas réussir.

Les objectifs de la formation confiance en soi, sont de :

- Prendre conscience de vos compétences, de vos valeurs,
- Gagner en assurance
- Être plus performant, plus épanoui
- Affirmer vos propos
- Oser être vous-même en toute bienveillance
- Inspirer aux autres la confiance et le respect

Public ciblé par la formation confiance en soi

Cette formation est destinée à tout public souhaitant améliorer sa confiance en soi.

Pré-requis de la formation confiance en soi

Aucun pré-requis nécessaire pour suivre cette formation

Durée de la formation

Cette formation est effectuée en une session de 3 jours consécutifs, soit 21h

Nombre de stagiaires

Cette formation est réalisée en groupe compris entre 6 et 12 participants

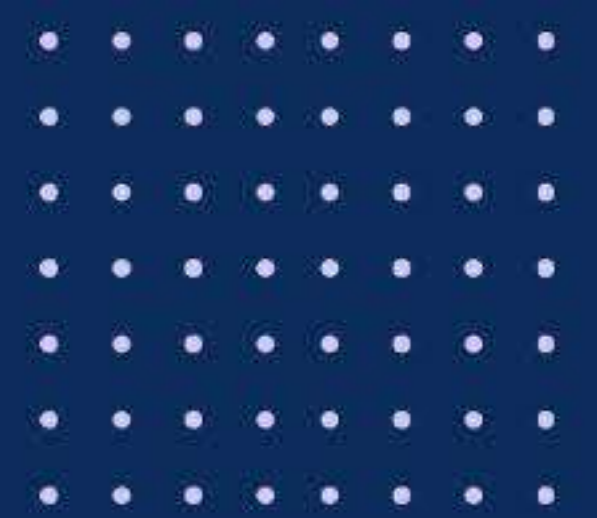
Tarif de la formation

Formation Confiance en soi au travail Inter entreprise : 1800€ (HT)

Formation Confiance en soi au travail intra entreprise : 5500€ (HT)

Formation Confiance en soi au travail

Formation disponible à Strasbourg, en Alsace, et partout dans la région Grand-Est



Modalités de prise en charge de la formation confiance en soi

Possibilité de financement par les OPCO.

Programme de la formation Confiance en soi au travail

Module 1 : qu'est-ce que la confiance en soi ?

- La définition de la confiance en soi
- Les fondements de l'estime de soi
- Les piliers indissociables de la confiance en soi
- L'importance de la confiance en soi en entreprise

Module 2 : mieux se connaître

- Identifier sa réalité
- Reconnaître son ombre, les parties de soi refoulées
- Repérer ses messages contraignants
- Comprendre les messages non verbaux

Module 3 : le mécanisme des croyances

- Qu'est ce que les croyances
- L'impact des croyances dans nos vies
- Identifier ses croyances, ses valeurs

Module 4 : le processus des émotions

- Comprendre les émotions
- la régulation émotionnelle
- La communication bienveillante

Module 5 : la confiance en soi, l'estime de soi

- Identifier ses besoins
- Renforcer son estime de soi
- La nourriture de l'estime de soi, la confiance en soi
- Les clés de son estime de soi, sa confiance en soi
- Développement de l'estime de soi, de la confiance en soi

Nous allons démarrer cette formation pour le module 1 dans lequel nous allons définir la confiance en soi. Quelles sont ses composantes, son origine, qu'est ce qu'une bonne estime de soi, ses piliers pour être en équilibre et son impact dans le milieu professionnel.

Dans le module 2 de la formation, vous allez commencer à vous connaître, à identifier vos modes de fonctionnement. Mieux se connaître joue un rôle essentiel dans l'amélioration de l'estime de soi. Cela vous permettra par la suite de les identifier et de les modifier s'ils ne sont pas aidants pour vous

On poursuit la connaissance de soi dans les modules 3 et 4 qui, grâce aux neurosciences, vous comprendrez quelles sont vos croyances, vos valeurs, vos émotions en quoi ils impactent vos comportements, vos décisions.

Le module 6, sera une journée consacrée à l'estime de soi, la confiance en soi. Comment les renforcer, quelles sont les croyances, les freins, les peurs qui nous bloquent dans l'atteinte de cet objectif. Quelles sont les leviers, les actions à mettre en place au quotidien pour gagner en confiance en soi.

Outils pédagogiques de la formation Confiance en soi au travail

Tout au long de la formation confiance en soi, des cas pratiques individuels par des questionnements vous seront proposés. Les supports de formation des cas pratiques sont issus des neurosciences et de la physique quantique.

Où se passe la formation Confiance en soi ?

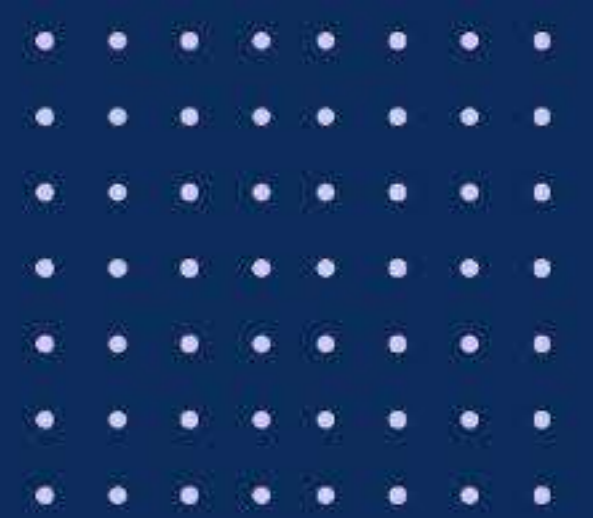
Pour les sessions INTRA- entreprise : vous avez la liberté de choisir le lieu de la formation. Je peux également vous proposer des salles de formation si besoin.

Pour les sessions INTER-entreprises: la formation se fera dans le secteur de Strasbourg - Molsheim - Obernai. Je me déplace dans la région Grand Est, secteurs Strasbourg, Metz, Haguenau, Sélestat, Colmar, Mulhouse.

Il est également possible d'envisager un déplacement dans d'autres régions de France, par exemple sur Paris ou à Lyon. Les formations à distance ne sont pas formateur pour le groupe.

Formation Confiance en soi au travail

Formation disponible à Strasbourg, en Alsace, et partout dans la région Grand-Est



Questions fréquentes sur la formation Confiance en soi

Pourquoi choisir Sois-toi Coaching pour la formation confiance en soi ?

L'apport des techniques de coaching, basées sur les neurosciences, pour la formation confiance en soi est un atout essentiel. Cette formation vous permettra d'avoir des prises de conscience sur vous, sur votre mode de fonctionnement. En plus de la formation, c'est un vrai travail sur vous-même que vous allez réaliser.

De plus pour vous accompagner pour une transformation plus en profondeur, je vous accompagne par des séances de coaching individuel.

Quelles sont les conséquences d'un manque de confiance en soi du personnel pour l'entreprise ?

L'entreprise est également impactée, lorsque ses employés manquent de confiance en eux. Effectivement cela peut être un frein dans la performance de l'entreprise, cela peut également être une source de conflits, de mauvaise ambiance suite aux non-dits, au manque de prise de décision. L'image de l'entreprise est ternie par les employés qui ne s'y sentent pas bien.

Quelles sont les bénéfices d'un personnel qui a une bonne confiance en soi pour l'entreprise ?

Lorsque les employés ont une bonne confiance en eux, les choses avancent. La motivation, la créativité, l'entrain, la solidarité sont des qualités qui résident dans cette entreprise. Les challenges, les remises en question, l'atteinte des objectifs font parties intégrantes de l'entreprise. L'impact est énorme pour une entreprise, tant pour ses employés que pour ses clients, son image, sa réputation.

Vous souhaitez mettre en place la Formation Confiance en soi au sur mesure ?

Prenons rendez-vous pour en parler. C'est avec plaisir que j'échangerai avec vous pour trouver une solution qui répondra au mieux à votre besoin.

La formation confiance en soi au travail est-elle exclusivement accessible pour les particuliers ou peut-elle être financée par le CPF ?

La formation est uniquement accessible aux professionnels.