DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES COMPORTEMENTALES

FICHE PROGRAMMATION

DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI FACE AUX SITUATIONS PROFESSIONNELLES

Public

Tout public

Prérequis

Rencontrer des situations professionnelles pouvant mettre le salarié en difficulté : manager une équipe, négocier un contrat, faire face à un client avec une forte personnalité, se sentir débordé face au travail à effectuer.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la relation entre comportement, ressentis et estime de soi dans un contexte professionnel.
- Identifier l'impact des comportements et des ressentis sur les relations avec les clients et les collègues.
- Utiliser ses propres ressources, y compris l'imagerie mentale et le langage non verbal, pour susciter la confiance dans un contexte professionnel.
- Développer l'estime de soi et la confiance en soi pour améliorer les interactions professionnelles et la performance globale.

Contenu

Jour 1

- Introduction à la confiance en soi dans le contexte professionnel : définitions et enjeux.
- Relation entre comportement, ressentis et estime de soi : ateliers d'auto-évaluation et de prise de conscience.
- Impact des comportements et des ressentis dans les relations professionnelles : études de cas et analyses de situations.
- Utilisation de l'imagerie mentale et du langage non verbal pour susciter la confiance : techniques et exercices pratiques.

Jour 2

- Développement de l'estime de soi et de la confiance en soi : exercices de renforcement de l'estime de soi, techniques de visualisation positive.
- Jeu de cartes "Le Totem" pour connaître ses forces et retrouver confiance : ateliers ludiques et interactifs pour identifier ses compétences et qualités professionnelles.

Lieu	Qualification de l'intervenant	Date	Durée	Coût	Code
Koné	Formateur(trice) en développement personnel	01/09/2025	14 h	69 000 F	3450
Nouméa	Formateur(trice) en développement personnel	15/09/2025	14 h	59 000 F	3450