



Renforcer la confiance en soi

À la fin de la formation, les stagiaires auront pris conscience de leur capacité à développer leur confiance en eux et mis en place des actions pour faire preuve d'assertivité face à leurs clients.

Contenu de la *formation*

Ce module vous aide à développer votre confiance en vous et votre assertivité, pour établir des relations professionnelles équilibrées et constructives.

Part 1 – Découvrir les registres émotionnels

- Identifier les différents profils sociaux et les situations de perte de maîtrise de soi
- Identifier les obstacles à l'affirmation de soi

Part 2 – Renforcer la confiance en soi

- Découvrir les techniques et outils pour s'affirmer, avoir confiance en soi et se programmer à la réussite
- Développer son assertivité

Part 3 – Établir des relations équilibrées et gérer les situations de tension

- Découvrir les différentes positions de vie et la communication en chiffres
- Savoir dire **non**, formuler et accueillir une critique ou une situation tendue

Pré-requis

Aucun pré-requis pour cette formation.

Public concerné

- Entrepreneurs
- Professions libérales
- Indépendants
- Salariés

Taille du groupe

Minimum : 3 | Maximum : 12

Tarif

Sur demande

Financement possible via OPCO

Durée

14 heures

Soit 2 jours de formation

Attestation délivrée à la fin de la formation.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Le stage s'appuie sur des apports de connaissances sous formes d'exposés, feed-back et des mises en pratique pour ancrer l'apprentissage. Des quizz sont réalisés en début et en fin de formation.