



# BOOSTER SA CONFIANCE EN SOI



Pilotage  
d'entreprise



Systemes de  
management  
QSEn



Excellence  
opérationnelle  
& Digitalisation



Développement  
humain



Prévention  
& Sécurité



Langues



# PREREQUIS ET OBJECTIFS

## PREREQUIS

- > Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

## DUREE

- > 7 heures.

## TARIFS

- > Demander un devis

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- > Développer une juste connaissance de soi-même.
- > Identifier ses forces de personnalité et apprendre à capitaliser dessus en toute circonstance.
- > Apprendre à se détacher du regard des autres.
- > Développer son intelligence émotionnelle et une attitude assetive.

## LIVRABLES

- > Supports d'exercices envoyés au fur et à mesure par mail.
- > Remise d'une attestation de fin de formation.

## MODALITES D'EVALUATION

- > Autoévaluation des acquis des participants.



# CONTENU PEDAGOGIQUE

## PARTIE 1 –

Les notions de confiance en soi et d'estime de soi : de quoi parle-t-on ?

## PARTIE 2 –

Construire son propre schéma « Qui suis-je ? ».

## PARTIE 3 –

Comprendre son processus interne : le schéma des pensées et la boucle de l'interprétation.

## PARTIE 4 –

Identifier ses principales réussites personnelles et professionnelles.

## PARTIE 5 –

Identifier ses forces de personnalité (selon la Psychologie Positive).

## PARTIE 6 –

Lâcher-prise du regard des autres et adopter une posture d'égalité dans la relation.

## PARTIE 7 –

Dépasser ses croyances limitantes et messages contraignants.

## PARTIE 8 –

Comprendre le mécanisme des émotions et développer son intelligence émotionnelle.

## PARTIE 9 –

Se connecter à soi par la respiration.



# NOS ENGAGEMENTS

## VIS-A-VIS DE NOS CLIENTS



Nous vous apportons au minimum un premier niveau de réponse à vos demandes en moins de 48h.



Nous clarifions les attentes exprimées et les transformons en objectifs de formation ou d'accompagnement co-validés.



Nous mettons à votre disposition un formateur dument qualifié, expert dans le domaine d'intervention pour lequel vous nous sollicitez.



Nous réalisons le bilan de chaque formation et prenons en considération la satisfaction des bénéficiaires.



Nous vous assurons un retour sur les résultats des enquêtes de satisfaction.



Nous vous assurons un suivi technique post-prestation.

L'équipe de Groupe INTERACTIONS

Interactions et Entreprise & Préviattech



Groupe  
**INTERACTIONS**  
Conseil · Audit · Formation

[ie@groupeinteractions.fr](mailto:ie@groupeinteractions.fr)

03.26.79.09.09

[www.groupeinteractions.fr](http://www.groupeinteractions.fr)



Règlement intérieur disponible  
sur [groupeinteractions.fr](http://groupeinteractions.fr)