

STAF-B2B-10 / FORMATION ENTREPRISES

# Confiance en soi

Renforcer sa posture professionnelle par une meilleure connaissance de ses ressources.

**DURÉE**
**1 jour (7 heures)**

**EFFECTIF CONSEILLÉ**
**6 à 12 participants**

**TARIF**
**Sur devis**

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié souhaitant renforcer sa posture professionnelle, notamment en reconversion ou en début de parcours.

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

## OBJECTIF GÉNÉRAL

Renforcer sa posture professionnelle par une meilleure connaissance de ses ressources et de ses freins.

## COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses freins et croyances limitantes en situation professionnelle
- Reconnaître ses ressources et réussites
- Oser prendre la parole ou intervenir
- Poser une limite de façon assertive
- Construire un plan de progression personnel

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Ateliers réflexifs individuels et collectifs, mises en situation.

## ÉVALUATION DES ACQUIS

Production d'un plan de progression personnel, présenté au groupe.

## VALIDATION

Attestation de fin de formation délivrée par STAF Academy.

## PROGRAMME

**1 Identifier ses freins et croyances limitantes**

- Repérer les pensées limitantes

**2 Reconnaître ses ressources et réussites**

- Bilan de ses réussites professionnelles

**3 Oser intervenir et prendre sa place**

- Techniques de prise de parole

**4 Poser une limite de façon assertive**

- Méthode d'affirmation de soi

**5 Construire son plan de progression**

- Objectifs personnels réalistes

### MISE EN PRATIQUE

Identification individuelle de trois réussites professionnelles et de ce qu'elles révèlent comme ressources.

### MOYENS & SUPPORTS

Grille d'auto-positionnement, plan de progression individuel.

Durées et effectifs indicatifs, ajustables selon le besoin. Modalités : page 22.