

Développer la Confiance en Soi

Lien : https://maroc-performance.com/formation/developper-la-confiance-en-soi

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP18

CATÉGORIE
Estime de Soi, Confiance en Soi et Affirmation de Soi

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Développer son estime de soi
- Augmenter sa confiance en soi
- Exprimer ses qualités
- Favoriser l'estime de soi des autres

POUR QUI ?

- Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Quelques définitions

- Estime de soi
- Confiance en soi
- Affirmation de soi
- Image de soi
- Soi idéal
- Concept de soi

2 / S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- Faire la différence entre estime et confiance en soi
- Faire le point pour soi-même
- Cultiver son processus d'évolution personnelle

3 / Renforcer ses bases personnelles d’estime de soi

- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Découvrir son identité essentielle

4 / S'estimer pour développer sa confiance

- Reconnaître son importance et son unicité
- Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs

Maroc Performance

- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie

5 / Développer l'estime de soi des autres

- Celle de ses collaborateurs
- Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles

6 / S'affirmer face aux autres

- Faire passer son message : communication non violente
- Intégrer le point vue de l'autre : écoute et empathie
- S'appuyer sur son environnement
- Techniques d'ancrage de confiance en soi : les pratiquer

7 / Agir en confiance face aux événements

- Définir son projet et ses objectifs
- Techniques pour développer son "sentiment de compétence"
- Capitaliser sur ses réussites
- Surmonter l'échec
- Adopter une nouvelle dynamique d'action

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

11 au 12 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
13 au 14 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
10 au 11 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
10 au 11 Août 2027	Présentiel - Casablanca
07 au 08 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance