

Grandir en confiance en moi

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Augmenter sa capacité à être acteur du développement de la confiance en soi
- Apprendre à déjouer ce qui nourrit le manque de confiance en soi
- S'entraîner à oser et à s'engager dans l'action et dans la relation vers les autres
- Se donner un plan d'action personnalisé pour continuer à avancer vers un plus de confiance

DEROULEMENT DU STAGE

Mise en route

Première partie : Où en suis-je de la confiance en moi ?

- La confiance en moi
- Le manque de confiance en moi
- L'histoire de la confiance en moi

Deuxième partie : Quelques points-clés dans le développement de la confiance en moi

- Porter un regard neuf sur moi
- Analyser mes réussites et mes échecs de manière constructive
- Développer une ouverture relationnelle et privilégier les relations aidantes
- Prendre au sérieux mes désirs, mes motivations, mes intuitions
- Oser. Poser des actes en fidélité à moi. M'affirmer
- Apprendre à mieux gérer mes émotions, mes peurs

Troisième partie : Synthèse et plan d'action pour grandir en confiance en moi

Bilan

PEDAGOGIE

Travaux Personnels d'Analyse : relecture et analyse de son expérience personnelle

Partages

Mises en situation pour développer sa capacité à oser davantage, et analyse du vécu

Apports