



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION SE LIBÉRER DE L'AUTOSABOTAGE : RENFORCER VOTRE CONFIANCE EN VOUS

Objectif pédagogique

- Acquérir et maîtriser les notions fondamentales de la confiance en soi.

Contenu & durée

- 3 modules

- Environ 10 heures
- 100 % distanciel

Niveau

- Tout public
- Aucun prérequis

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Notre formation sur la confiance en soi en trois modules vous aidera à développer votre confiance en vous et vous acquerez des compétences pratiques pour réussir dans tous les aspects de votre vie.

Dans le premier module, nous aborderons l'estime de soi, qui est un élément clé pour la confiance en soi. Nous vous donnerons des exercices pratiques pour **identifier vos forces et vos compétences, améliorer votre image et prendre soin de vous**. Vous verrez qu'il est important de gérer vos pensées négatives, de vous parler de manière positive et de vous **débarrasser des croyances limitantes** qui peuvent nuire à votre estime.

Dans le deuxième module, nous explorerons le concept de la confiance en soi en détail, en définissant ce qu'est la confiance en soi et en explorant les différents types de confiance en soi. Nous vous aiderons à évaluer votre niveau de confiance en vous à l'aide d'indicateurs spécifiques et d'exercices pratiques qui vous permettront **d'identifier vos forces** et vos points à améliorer. Nous vous aiderons également à découvrir votre potentiel, en explorant vos talents et vos passions, vos atouts personnels et vos compétences.

Dans le troisième module, nous identifierons vos blocages et vos peurs qui peuvent entraver votre confiance en vous. Nous vous livrerons des techniques pour **sortir de votre zone de confort**, gérer l'incertitude et la peur et prendre des décisions avec assurance. Nous vous montrerons comment **cultiver une image positive** de vous-même. Nous développerons également la **communication assertive**.

Au terme de cette formation en trois modules, vous :

- Comprendrez l'importance de l'estime de soi,
- Aurez appris à reconnaître vos forces et vos compétences,
- Développerez une image positive de vous ;
- N'aurez pas peur de sortir de votre zone de confort :
- Agirez avec assurance et vous prendrez des décisions en toute confiance ;
- Gèrerez mieux vos peurs et vos blocages.

Cette formation est un véritable parcours de développement personnel qui vous permettra de mieux vous connaître, de renforcer votre confiance en vous et de prendre votre vie en main.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Confiance et estime de soi

Dans ce module, vous découvrirez des exercices pratiques pour identifier vos forces et vos compétences, améliorer votre image et prendre soin de vous.

- L'estime de soi et son importance
- Prendre conscience de ses compétences
- Améliorer son image de soi
- Prendre soin de soi

Module 2 : Découvrir son potentiel

Nous vous aiderons à évaluer votre niveau de confiance en vous à l'aide d'indicateurs spécifiques et d'exercices pratiques qui vous permettront d'identifier vos forces et vos points à améliorer. Ce module vous aidera à découvrir votre propre valeur et à renforcer votre confiance en vous.

- Découvrir son potentiel et avoir confiance en soi
- Évaluer son niveau de confiance en soi
- Découvrir son potentiel

Module 3 : Agir avec confiance

Nous vous livrerons des techniques pour sortir de votre zone de confort, gérer l'incertitude et la peur et prendre des décisions avec assurance.

- Identifier ses blocages et ses peurs
- S'entraîner à sortir de sa zone de confort
- Prendre des décisions avec assurance
- Cultiver une image positive de soi

À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98