

# Confiance en soi au travail

Développer votre confiance en vous pour atteindre vos objectifs

Mise à jour en janvier 2023

## OBJECTIFS

- > Comprendre les leviers de la confiance en soi.
- > Gagner en assurance.
- > S'engager dans la spirale du succès.
- > Inspirer confiance.
- > Développer des relations de confiance.

## CONTENU

- Définir ce qu'est la confiance en soi.
- «Connaître les composantes de l'estime de soi.
- Passer de l'estime à la confiance.
- Identifier ses limites.
- Connaître les leviers de la confiance.
  - Se libérer de ses croyances et agir.
  - Dépasser ses peurs.
  - Adopter la bonne posture.
  - Poser les bases d'un climat de confiance.
- Cultiver la confiance au quotidien.
  - Identifier les signes signes de reconnaissance.
  - Développer des relations de confiance.
  - Accueillir positivement la critique.
  - De l'émotion à la relation.

## PUBLIC

Salariés.

## MÉTHODES MOBILISÉES

- Outil d'identification des limites.
- Exercice pour repérer ses leviers.
- Supports pédagogiques.

## MODALITÉS

 **DURÉE**  
1 journée.

 **DÉLAI D'ACCÈS**  
Démarrage de la formation sous **6 semaines** après la signature du devis.

 **MODALITÉ D'ÉVALUATION**  
**Questionnaire de positionnement** entrée et fin de formation.

 **TARIF**  
À partir de **1500 €** net de taxes (non soumis à TVA).

 **ACCESSIBILITÉ**  
Tous nos lieux d'accueil sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nos prestations sont adaptées à toutes les typologies de handicap.

 **TAUX DE SATISFACTION**  
Nouvelle formation, non évaluée à ce jour.

**CONTACT**  
info@aptima-rh.fr  
www.aptima-rh.fr