



## Gagner en Confiance & en Estime de Soi

### Objectifs

- Prendre conscience de ses atouts.
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi.
- Disposer d'outils pour déployer sa posture assertive, avec plus d'assurance.
- Gagner en confiance.
- Aller vers le Meilleur de Soi.

### Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Questionnaires - Tests - Quiz - Ateliers
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions

### Public

Formation dédiée aux personnes qui souhaitent gagner en mieux-être avec soi et les autres.

Aucun prérequis

**Format** - Module de 2 jours en présentiel

Consultez le Catalogue et le Calendrier

Programme modulable en Intra

Possibilité d'adapter en distanciel

### Tarification / Net de TVA

**Intra** - 890€/jour | **Inter** - 445€/jour

contact@l-mahdi.com

[www.lm-formation-coaching.com](http://www.lm-formation-coaching.com)

## Efficacité Professionnelle & Déploiement Personnel



La confiance en soi et l'estime de soi sont les clés du bien-être et du succès ! Cette formation vous proposera des méthodes simples et concrètes pour mieux vous connaître, vous apprécier, vous affirmer, surmonter l'anxiété, la peur de l'échec... Croyez en vous et en vos talents !

### Au Programme

#### Savoir s'apprécier

- L'Auto-Évaluation de ses Qualités & Aptitudes pour repérer son potentiel.
- La Connaissance de soi ➤ « Matrice de l'Identité » / Quadrant D'Ofman ®.
- Prendre conscience de ses atouts et les valoriser.
- Comprendre et accepter ses valeurs.
- Déployer sa « vraie » personnalité.

#### Gagner en Confiance en Soi

- Connaître les mécanismes de la confiance en soi et de l'estime de soi.
- Découvrir les principes fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle pour mieux se connaître et se libérer des messages contraignants.
- Dépasser ses freins et ses croyances limitantes.
- Déployer de nouvelles croyances plus positives et ressourçantes.
- Définir ses priorités, prendre du temps pour soi.
- Envisager avec plus de sérénité des situations délicates, inhabituelles.
- Se fixer des objectifs atteignables et attirants.
- Se faire confiance dans ses actions au quotidien.
- Apprendre de ses échecs et rebondir.
- Oser accepter les challenges.
- Agir avec dynamisme, positivité et enthousiasme.

#### Déployer son Intelligence Relationnelle

- Comprendre les « jeux psychologiques » et en sortir.
- Agir en Adulte.
- Éviter les comportements toxiques de fuite, d'attaque ou de manipulation.
- Oser dire et se dire.
- Accepter les observations et savoir en formuler.
- Être en relation aux autres en toute assertivité.

Osez aller vers le Meilleur de Vous...  
et vers des relations plus affirmées !