

Développer sa confiance en soi et son assertivité

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et
contact

KILUZ
Thibaut ROUDAUT
04.11.93.41.01
contact@kiluz.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(vé) non salarié(e)

Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Tous niveaux.

Prérequis pédagogiques :

Tous niveaux.

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Apprendre à se connaître pour booster son estime de soi Développer des techniques pour garder confiance en soi dans la durée Développer sa confiance en soi et son assertivité dans les rapports sociaux Utiliser son expérience et ses capacités pour accroître la confiance en soi

Contenu et modalités d'organisation

1. La confiance en soi, comment ça fonctionne ? - Qu'est-ce que la confiance en soi ? - Les fondamentaux de la confiance en soi - Le rôle du stress et de l'anxiété dans le manque de confiance en soi - Quelle posture adopter ? 2. Analyser ses points forts et valeurs pour booster sa confiance en soi - Les valeurs qui vous caractérisent - Comment définir votre personnalité ? - Prendre conscience de soi pour changer l'image qu'on a de soi-même - Se libérer de ses pensées contraignantes 3. Modifier son interprétation du regard des autres pour l'accepter - Votre rôle face aux autres : le triangle de Karpman - Focus sur les 4 positions de vie - Découvrir et utiliser la communication non verbale - Changer sa façon de communiquer - Savoir s'affirmer sans excès de confiance 4. Entretenir sa confiance en soi sur la durée - Se créer un cadre de vie personnel - Lâcher prise et améliorer son quotidien - Analyser et comprendre les bienfaits de l'échec - Envisager positivement toutes les situations 5. Communiquer avec assertivité - L'assertivité, c'est quoi ? - Mieux se connaître - Comprendre l'impact de votre communication - Communiquer avec assertivité pour des relations gagnant-gagnant

Durées de la formation

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00346910	du 01/03/2023 au 01/03/2024	(33)	KILUZ		Non éligible	FPC
00437828	du 25/01/2024 au 25/01/2025	(33)	KILUZ		Non éligible	FPC