

# LA CONFIANCE EN SOI ET L’AFFIRMATION DE SOI AU SEIN DE MON ORGANISATION

## OBJECTIFS

1. Établir son bilan personnel: contexte, niveau de confiance en soi, symptômes, ... (séance(s) de coaching individuelle(s) préalable(s))
2. Conscientiser ses talents et se fixer des objectifs pour asseoir pleinement sa place dans l’organisation
3. Acquérir différentes techniques pour renforcer la confiance en soi
4. Savoir s’affirmer en adoptant une posture assertive

## APPROCHE

Thématique traitée en 3 temps:

- Envoi préalable de tests certifiés autour du développement personnel (obj 1)
- Séance(s) de coaching individuelle(s) (obj 1) pour garantir une démarche sécurisante et permettre l’ouverture
- Atelier collectif (obj 2 à 4) : acquisition de techniques et mise en pratique

## DUREE

- Séance(s) indiv de 1h15
- Atelier collectif de 1 jour

## GROUPE CIBLE

Ouvert à toutes et à tous

## COUP D’ŒIL SUR LE PROGRAMME

- Séance(s) de coaching individuelle(s)
- Prendre conscience de mes talents et de mes forces au service de l’organisation
- Techniques d’assertivité pour oser s’affirmer (ex: savoir poser des limites)
- Revisiter le triangle dramatique pour soi-même
- Vers la prise d’initiatives et l’empowerment

