



« Le plus grand bien que vous pouvez offrir à l'autre n'est pas de lui partager votre richesse, mais bien de lui révéler la sienne » (B. Disraéli)

LA CONFIANCE EN SOI, source d'efficacité professionnelle

Valoriser mes ressources – Desserrer les freins – Oser réussir

Acquérir les fondamentaux des compétences psychosociales pour gagner en assurance et en confiance en soi au travail, dans sa recherche d'emploi, dans sa vie personnelle.

OBJECTIFS

- › nommer et libérer nos ressources personnelles,
- › identifier et de dénouer nos peurs, desserrer nos freins,
- › développer la confiance en soi
- › trouver les stratégies et postures permettant de réussir nos projets

DESTINATAIRES

- › **cadres et salariés** des entreprises, institutions et collectivités
- › **demandeurs d'emploi**
(financement possible sur les fonds de la formation professionnelle continue et de Pôle Emploi)
- › responsables **associatifs** et **toute personne intéressée**

PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de (re)découvrir, d'expérimenter, de partager :

M'APPROPRIER MES RESSOURCES PERSONNELLES

- › faire émerger mes valeurs
- › identifier mes talents et mes compétences
- › croire et construire mes projets, mes désirs et mes aspirations

IDENTIFIER et TRAITER MES PEURS ET MES FREINS

- › nommer et apprivoiser mes peurs
- › chercher derrière mes peurs ce qui est précieux pour moi
- › Identifier et desserrer mes freins
- › lever les obstacles qui bloquent les processus de réussite

M'ESTIMER POUR DEVELOPPER LA CONFIANCE EN MOI

- › nommer et accueillir mes émotions
- › décoder leur message et les canaliser, et m'en servir pour agir
- › reconnaître mes vrais besoins vitaux et m'en sentir responsable
- › chercher les stratégies et les moyens de satisfaire mes besoins

"TOUT EST EN TOI... DEVIENS CE QUE TU ES"

- › Ce que j'ai découvert de moi
- › Choisir d'être moi
- › Construire mes stratégies et postures de réussite

ORGANISATION

↳ LIEU : LA POSSESSION

Centre socioculturel N. Mandela
3 rue Barakani (Quartier st Laurent)
[Voir localisation GPS](#)

↳ DURÉE

1 » et 14 mai 2019
soit 14h de formation

↳ TARIF

Form. professionnelle : 300€
Individuels : 120€ (négociable)

Cette formation est référencée

- [CARIF-OREF Réunion](#)
- [PÔLE EMPLOI \(Kairos\)](#)

↳ CONTACT

Renseignement et Inscription
Marc THOMAS
Dirigeant de
Compétences relationnelles
mthomas@competences-relationnelles.com
Tél. 0693 419 662

↳ NOTRE SITE INTERNET

- [Compétences relationnelles](#)
- [La présentation de cette formation en ligne](#)



Compétences relationnelles Océan Indien est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 98 97 04208 98. Les formations émergent au financement de la Formation Professionnelle .