



« 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)

Développer la **CONFIANCE EN SOI**

pour vivre mieux nos relations personnelles et professionnelles

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

13 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 .