



Consolider son « fort » intérieur



Pourquoi cet atelier ?

Parce que

- Le contexte professionnel actuel (stress, charge et pression, changements, incertitude) érode la confiance fragile et fluctuante par nature
- 75% des individus manqueraient + ou- de confiance en eux (Source Direct 8)
- Le manque de confiance en soi génère stress, anxiété, dévalorisation, découragement, voire dépression
- Le manque de confiance en soi des collaborateurs prive l'entreprise de capacités d'action, de décision, d'initiative, de créativité, de réussite
- Le succès de l'entreprise vient de la capacité d'énergie globale investie dans l'action
- La confiance en soi est le 1er levier d'efficacité personnelle et professionnelle
- La confiance en soi, ressource précieuse, s'apprend, se cultive et s'entretient



Solutions

L'atelier de dynamisation pratique et de marketing personnel

Exploration collective des champs et des mécanismes de la confiance

Autodiagnostic de son capital confiance

Reconnaitre ses forces

Exercice Yes I am : Sa hit - list et feed-back

Exercice : Yes I can : Décliner ses compétences

Exercice : Yes I did : Potentialiser ses réussites

Agrément et enrichi par le jeu la carte des forces

Se permettre et oser : Travail sur croyances limitantes et autres casseurs de confiance // les boosters

Pratiquer le scénario alternatif : Vive l'action

Exercer sa confiance : Mises en situation



Objectifs

- Identifier, libérer et mobiliser ses ressources internes
- Sortir des positions passives et de l'auto-sabotage. Aller de l'avant
- Mieux répondre et faire face aux exigences et aléas professionnels.
- S'affirmer, contribuer,



En pratique

Durée : 3h

Nombre de personnes : 10/ 12 maximum

Public : collaborateur et managers (séparément)

Matériel : Rétroprojecteur + Paper Board