

Grandir en confiance en moi

Une force pour oser poser des actes

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

Etre plus au clair avec la confiance en vous, mais aussi le manque de confiance
Grandir en solidité personnelle, en affirmation de vous-mêmes et en autonomie
Acquérir des repères pour avancer vers une plus grande confiance en vous.

LE CONTENU DU STAGE

1^{ère} partie : La confiance en moi et le manque de confiance :

- *La confiance en mes capacités personnelles, ses manifestations, ses fondements*
- *Ce qui génère le manque de confiance en moi*

2^{ème} partie : Les six points clés pour grandir en confiance en moi :

- *Porter un regard neuf sur moi*
- *Analyser mes réussites et mes échecs de manière constructive*
- *Développer une ouverture relationnelle*
- *Prendre au sérieux mes désirs, mes motivations, mes intuitions*
- *Oser ... Poser des actes en fidélité à moi ... M'affirmer*
- *Apprendre à mieux gérer les émotions, mes peurs*

Synthèse, plan d'action et bilan

PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le stage s'adresse à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.
Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH.