

RENFORCER SON ESTIME DE SOI



OBJECTIFS

- Développer une meilleure conscience de soi, révéler ses forces et ses talents
- Gagner en confiance, en assurance, rétablir une bonne estime de soi
- Susciter la confiance dans les relations



CONTENU

Jour 1	Jour 2
<ul style="list-style-type: none">- Clarifier le concept de la confiance en soi- Prendre conscience et oser être soi- Plan d'action	<ul style="list-style-type: none">- Retour feed-back du jour 1- L'estime de soi et la manière de penser- Augmenter estime de soi et confiance en soi



ÉVALUATION DE LA FORMATION

Exercices / jeux interactifs

Questionnaire de satisfaction

Remise de résultats, corrigés des jeux/exercices



PUBLIC ET PRÉREQUIS

Manager, cadre, chef de projet, assistance, technicien ou collaborateur désireux d'améliorer sa confiance en soi.

Aucun pré-requis nécessaire.



DURÉE ET LIEU

2 jours soit 14 heures

Lieu à déterminer



ACCOMPAGNEMENT

Chaque personne est accompagnée tout au long des journées de formation

En situation de handicap, merci de nous contacter afin de mettre tout en oeuvre pour que nos formations se passent au mieux



TARIF

Contactez-nous



CONTACT

Mylène RIDEL
mridel@smyleteam.fr
+33(6) 98 24 26 18

