



## Développer sa confiance en soi pour une meilleure efficacité professionnelle

### Objectifs de la formation / Compétences professionnelles visées

- Gagner en confiance en soi
- Améliorer sa prise de parole en public
- Oser prendre des initiatives

### Contenu de la formation

#### 1. S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

Définir estime de soi et confiance en soi.  
Faire le point pour soi-même.  
Cultiver son processus d'évolution personnelle.

#### 2. Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

S'impliquer dans la relation à soi-même.  
Développer une position juste par rapport aux autres.  
Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.  
Découvrir son identité essentielle.

#### 3. S'estimer pour développer sa confiance

Reconnaître son importance et son unicité.  
Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.  
Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.

#### 4. Créer un climat de confiance

Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles.  
Renforcer l'estime de soi des collaborateurs.

#### FINANCEMENT

Que vous soyez chef d'entreprise, salarié ou demandeur d'emploi, différents dispositifs vous permettront de financer votre formation tels que :

- le financement personnel
- le plan de formation
- votre OPCA

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.

#### LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Le contenu de la formation est adapté à vos attentes.
- Les cas pratiques s'appuient sur des problématiques réelles rencontrées par les participants.
- La formation est animée par Bryan Lambo, créateur de la méthode LAMBO® et auteur du livre *Ce que la forêt m'a appris*.

#### PUBLIC CONCERNE

- Toute personne souhaitant s'appuyer sur une meilleure confiance en soi pour gagner en efficacité.

#### PREREQUIS

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

#### SUIVI ET EVALUATION

- Emargement et attestation de fin de formation
- Les participants évaluent à chaud la qualité de la formation.

#### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Support pédagogique incluant les messages clés
- Enseignement théorique
- Mises en situation

#### DATES, VILLES, PLACES DISPONIBLES

Contactez-nous pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions de formation.

#### MODALITES D'ORGANISATION

- Lieu et horaires mentionnés sur la convocation
- Déjeuners non compris dans le prix de la formation

3 jours  
21h en  
présentiel

1925 €  
net de taxe