

# Définir la confiance en soi et les leviers pour l'améliorer

## ACCESSIBILITE

Manager ou dirigeant

En situation de handicap, prendre contact pour définir les adaptations par les formateurs et modalités d'accès.

## TARIFS

280€ HT/personne

Tarifcation modulée pour l'inscription à plusieurs formations, voir condition sur le site.

## DELAI D'ACCES

Proposition de devis dans les 15 jours suivant la demande.

Réalisation au plus tôt le mois suivant l'acceptation de la proposition.

## CONTACT

[contact@formationsmii.com](mailto:contact@formationsmii.com)

## FORMAT

En présentiel ou format mixte

Lieu de formation : Grenoble ou Chambéry, sur site

## PLUS D'INFOS

Site web de nos parcours

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de cette formation, les stagiaires auront développé les capacités suivantes :

- Définir et Différencier la confiance en soi, l'estime de soi et l'image de soi
- Identifier les axes à travailler pour améliorer l'estime de soi
- Mettre en place une méthode adaptée pour améliorer la confiance en soi d'un collaborateur

## METHODE

Au cours de cette formation, seront abordées les thématiques suivantes :

- Estime de soi VS confiance en soi
- Estime de soi haute ou basse
- Attitudes managériales et leurs impacts sur l'estime de soi
- Outils pour remonter la confiance en soi

La durée de cette formation est de 3h.

La formation aura lieu en salle avec des groupes de 5 à 10 personnes.

Les supports visuels et papier seront fournis.

## PRE-REQUIS

Occuper un poste de manager depuis moins de deux ans ou se préparer à cette prise de poste.

Être soi-même dans une bonne estime de soi, avoir fait un accompagnement si nécessaire.

## EVALUATION

Un questionnaire sera proposé en fin de session. Les résultats du questionnaire seront transmis au commanditaire de la formation.

