



Prendre confiance en soi et s'affirmer dans les relations professionnelles

Cette formation participative et implicante vise à renforcer la confiance en soi et l'estime de soi afin d'oser davantage s'affirmer dans ses relations et ses projets.

Objectifs

- Savoir adapter sa manière de communiquer en fonction de l'environnement dans lequel on se situe
- Pouvoir interagir de façon optimale avec le milieu professionnel
- Savoir prendre et entretenir des contacts (à l'oral et par mail) avec le milieu professionne

Compétences visées

- Comprendre comment se mettent en place et se développent estime de soi (évaluation positive de soi-même) confiance en soi (sentiment que l'on a les capacités pour faire face aux défis de la vie) et affirmation de soi
- Cultiver l'acceptation de soi : identifier ses ressources et accepter ses limites
- Identifier les peurs qui nous entravent : inquiétudes pour l'avenir, peur du regard des autres, peur de faire des choix, peur de dire, de s'exprimer, peur d'échouer, de réussir...
- Faire évoluer nos représentations pour renforcer l'estime de soi : identifier l'Idéal du moi auquel on se mesure ; lâcher un Idéal inaccessible, refaçonner un Idéal abordable.
- Développer et consolider la confiance en soi en trouvant des points d'appui en nous-mêmes : dans nos expériences passées, dans notre vie présente, dans notre système de valeurs, dans notre corps
- Devenir pour soi-même un soutien bienveillant, compréhensif, encourageant et rassurant
- Oser exposer ses idées, discuter, échanger, défendre un point de vue, des intérêts...
- Oser formuler une demande, une critique, une relance, un refus...
- Savoir écouter une opinion différente de la sienne, une critique sans se sentir menacé

Conditions et prérequis

- Être prêt.e à s'impliquer personnellement et à aller explorer ses peurs, ses croyances.
- Respecter le cadre éthique et les règles de fonctionnement du groupe (confidentialité/bienveillance/ respect de chacun...)
- Être assidu.e aux 4 jours de formation

Dates

1 session au choix :

Session 1	Session 2
<ul style="list-style-type: none">• jeudi 30 et vendredi 31 mars• jeudi 13 et vendredi 14 avril	<ul style="list-style-type: none">• lundi 12 et mardi 13 juin• lundi 26 et mardi 27 juin

Informations et demande d'inscription

alexandra.bernard@univ-lille.fr