



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# CONFIANCE EN SOI

Dernière mise à jour le 16/08/2023.

## OBJECTIF

Mieux se connaître pour être soi-même et assumer sa personnalité

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Prendre conscience de ses atouts
- Disposer d'outils pour ajuster son comportement avec plus d'assurance

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

14 jours à compter de la demande de renseignement du bénéficiaire sous réserve d'avoir une réponse favorable du financeur et sous réserve de disponibilité

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation en présentiel ou distanciel

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

PRO-000036

Contact

0524285660  
contact@cofas.fr  
www.cofas.fr

## PRÉ-REQUIS

- Aucun

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude des conditions d'accès et des moyens de compensation sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation. Prendre contact en amont avec notre référent Handicap à b.cazaubon@cofas.fr

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Méthodes actives Support multimédia



Niveau

Autres formations  
professionnelles continues



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 6 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)



## PROGRAMME

---

1 - Retour d'expérience :

Atelier sur les mécanismes de la confiance en soi.

2 - Détecter son potentiel pour travailler sa confiance:

Prendre conscience et valoriser ses atouts.

Reconnaitre ses qualités.

Identifier ses limites et désamorcer ses barrières pour se faire confiance dans l'action.

3 - Améliorer son intelligence relationnelle:

Accepter le regard des autres et faire face aux comportements agressifs.

Prendre du recul face aux critiques et formuler la critique positive et constructive.

---

### INTERVENANT(S)

Formateur spécialisé

---

### ÉVALUATION

Evaluation en fin de formation

---

### ATTRIBUTION FINALE

Attestation de compétences