

## Programme – R.33

2 jours

### Ouverture de la session

#### 1. Mettre en place les conditions de la confiance

- Identifier les conséquences du manque de confiance
- Répondre au besoin de confiance
- Adopter des stratégies bienveillantes pour soi et les autres

#### 2. Renforcer la confiance en soi

- Revisiter nos apprentissages de socialisation
- Appréhender notre langage intérieur
- S'appuyer sur nos alliés

#### 3. Apprendre à se connaître

- Comprendre notre modèle du monde et ses références
- Identifier nos injonctions
- Choisir nos batailles
- Construire sa propre échelle de valeurs

#### 4. Enrichir son estime de soi

- Identifier sa juste valeur, sans se dévaloriser, se victimiser
- Osez être soi, honorer ses propres valeurs
- Savoir fixer des limites
- Lutter contre la procrastination

#### 5. Cultiver son indépendance

- Comprendre les liens entre vous et l'environnement
- Définir son rôle et sa mission
- S'engager sur ce qui dépend de soi

#### 6. Libérer ses talents

- Identifier son type d'intelligence
- Cultiver son esprit critique
- Laisser place à sa créativité

Clôture et évaluation de fin de formation

### Objectifs

- Mettre en place les conditions de la confiance
- Renforcer la confiance en soi
- Apprendre à se connaître
- Enrichir son estime de soi
- Cultiver son indépendance
- Libérer ses talents

### Personnes concernées

- Tout public

### Prérequis

- Aucun

### Méthodologie - Évaluation

- Support pour les apports théoriques
- Échanges interactifs
- Cas pratiques, quiz...
- Remise d'une attestation d'évaluation sur les acquis, en fin de formation

### Animation

- Formateur Consultant certifié en Management de la Relation Client (interne, externe) sous l'angle relationnel et commercial. Spécialiste de l'environnement des bailleurs sociaux.

### Dates

7-8 juin 2021 / 18-19 novembre 2021

### Prix

1310€ HT

### Lieux

Paris 75009



**CONTACT**

**Karine JAFFREDO**



01 42 93 62 81



[Formation-inter@ceflu.fr](mailto:Formation-inter@ceflu.fr)

[www.ceflu.com](http://www.ceflu.com)