

# Gestion des émotions et confiance en soi

**Programme** (Mis à jour le 25/05/2022)

## Découvrir les bases de l'affirmation et de l'aisance

- Comprendre les raisons qui nous empêchent parfois d'être affirmé
- Apprendre à « se programmer » pour gagner en affirmation, en confiance en soi, en mobilisation de ses ressources
- Savoir sortir de l'hésitation, savoir choisir, décider et agir
- Découvrir comment diminuer, mieux gérer la pression et le trac

## Maîtriser son mental et gérer ses émotions

- Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser
- Faire et recevoir des compliments
- Exercices simples de relaxation et de gestion du stress
- Expressions du visage, regard, voix.
- Atelier : Progression de mises en situation en relation avec les difficultés exposées : prise de parole face au groupe, exercices puis jeux de rôles où chaque personne est tour à tour actrice et observatrice

## Gérer ses émotions et ses actes

- Découvrir l'impact de sa respiration, de ses postures corporelles, de sa voix sur ses propres émotions et sur la maîtrise de ses actes, de ses comportements
- Apprendre à utiliser sa respiration, ses postures et sa voix pour mieux gérer son trac, son stress, son impact sur les autres

## Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée

- Retour d'expérience et analyse des réussites ou des difficultés rencontrées Apports et entraînements en conséquence
- Le concept d'assertivité
- Retrouver des états « ressources » par les techniques de visualisation
- Définition d'un plan d'évolution personnelle et motivation sur ce plan

## Bilan de ses capacités à communiquer

- Repérer ses points forts et ses points à améliorer
- Découvrir l'image que l'on se donne et s'améliorer grâce à la vidéo

## Gérer la dimension affective en situation professionnelle

- Clarifier et simplifier les relations professionnelles en mettant entre parenthèse les sentiments et les émotions qui polluent parfois les échanges
- L'assertivité
- La dimension adulte
- L'autonomie

### Référence

THEM2949

### Durée

2 jours / 14 heures

### Prix HT / stagiaire

1380€

### Objectifs pédagogiques

- Découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation
- Développer sa confiance en soi
- Mieux gérer son trac, ses émotions
- Gagner en aisance dans ses relations professionnelles
- Développer des relations coopératives

### Niveau requis

- Intégrer cette formation ne nécessite aucun prérequis

### Public concerné

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou toute personne qui souhaite enrichir ses relations professionnelles et gagner en efficacité.

### Formateur

Les formateurs intervenants pour Themanis sont qualifiés par notre Responsable Technique Olivier Astre pour les formations informatiques et bureautiques et par Didier Payen pour les formations management.

### Conditions d'accès à la formation

Délai : 3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués

### Moyens pédagogiques et techniques

Salles de formation (les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter) équipée d'un ordinateur de dernière génération par stagiaire, réseau haut débit et vidéo-projection UHD

Documents supports de formation projetés Apports théoriques, étude de cas concrets et exercices

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles d'émargement (signature électronique privilégiée)

Evaluations formatives et des acquis sous forme de questions orales et/ou écrites (QCM) et/ou mises en situation

Questionnaires de satisfaction (enquête électronique privilégiée)