



<b>Désignation / Titre</b>	<b>Référence</b>
<p>Renforcer sa confiance au quotidien</p>	S173
<p><b>Contenu / Description / Thèmes</b></p> <p>Au cœur de la performance des personnes, des équipes et des entreprises la confiance en soi est un processus qui se nourrit, se cultive tout au long de la vie. « Avoir confiance Etre en confiance. Donner confiance. Faire confiance. Gagner la confiance ». Une meilleure confiance en soi procure plus de bienveillance, de lucidité, de conscience de soi et une invitation à se s'accepter et à se dépasser.C'est gagner en assurance au quotidien, gage de réussite individuelle et collective</p> <p>Contenu :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Définir estime de soi et confiance en soi</li><li>&gt; Faire le point pour soi-même</li><li>&gt; Oublier la perfection, les attentes irréalistes. Adapter ses objectifs aux circonstances.</li><li>&gt; Se dépasser mentalement : agrandir sa zone de confort</li><li>&gt; Développer la confiance en son corps</li><li>&gt; Faire entendre sa voix : s'exprimer avec confiance, s'écouter, trouver une approche authentique</li><li>&gt; Confiance face aux pressions extérieures</li><li>&gt; Définir son identité professionnelle</li><li>&gt; Afficher de la confiance en réunion, dans les présentations, rejeter les manipulations</li><li>&gt; Gérer avec confiance un changement professionnel</li><li>&gt; Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles</li></ul>	
<p><b>Objectif(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi, pilier de la confiance en soi</li><li>&gt; Augmenter sa confiance en soi</li><li>&gt; Renforcer son potentiel dans l'univers professionnel</li><li>&gt; Favoriser par voie de conséquence le développement de l'estime de soi et de la confiance en soi chez les autres</li><li>&gt; Construire sa stratégie personnelle et professionnelle pour doper son capital confiance, pour donner confiance et faire confiance</li></ul>	
<p><b>Public-cible</b></p> <p>Ce stage s'adresse à toute personne désireuse de s'impliquer personnellement pour cultiver la confiance en eux pour plus d'efficacité personnelle et autour d'eux pour plus d'efficacité au quotidien.</p>	



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service du personnel et d'organisation SPO  
Amt für Personal und Organisation POA



HAUTE ÉCOLE DE GESTION (HEG) DE FRIBOURG  
HOCHSCHULE FÜR WIRTSCHAFT (HSW) FREIBURG

<b>Langue</b> Français	<b>Durée</b> 2 jours
<b>Animateur(s)</b> DaniellePahud, consultante, coach professionnelle en entreprise, médiatrice.	