# DE 504 - Confiance en soi : développer confiance et estime personnelle - 2 jours -

**Public concerné :**

Toute personne désirant développer sa confiance et son estime personnelle.

**Objectifs :**

Être capable:

- D'identifier le fonctionnement du cerveau.
- De structurer sa démarche de développement en confiance en soi.
- D'agir sur les freins à la confiance en soi.
- D'utiliser les outils favorisants de la confiance et de l'estime de soi.

**Prérequis :**

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

## Programme de la formation

**1. Comprendre son fonctionnement personnel.**

- Identifier les bases du fonctionnement du cerveau.
- Identifier les clés du principe d'amélioration.

**2. Structurer le développement de sa confiance.**

- Faire son schéma personnel d'analyse de confiance.
- Construire ses objectifs d'évolution.
- Créer son plan d'évolution personnel.

**3. Développer les attitudes favorisantes de la confiance.**

- Développer sa vision positive.
- Développer son lâcher-prise.

**4. Travailler sur confiance et estime de soi avec efficacité.**

- Comprendre le système des croyances et valeurs.
- Agir sur ses croyances limitantes.
- Agir sur ses valeurs cristallisantes.
- Agir sur son niveau de conscience.

**5. Utiliser des outils d'amélioration de la confiance en soi.**

- Utiliser le carré de confiance.
- Modéliser ses réussites.

### *Durée*

*(14 heures)*

### *Modalités de réalisation*

- ***Inter-entreprises***
  *Dates, lieux, et tarifs des sessions disponibles sur cdcoaching.fr*
- ***Intra-entreprise***
  *Dans vos locaux ou à distance. Devis Individuel & forfait groupe sur demande*

### *Les points forts*

- Une **méthode** claire et pragmatique.
- Des **outils** concrets individualisés.
- Des **exercices** pratiques.

### *Le + CD COACHING*

Vous bénéficiez **d'une heure** de soutien d'intégration des connaissances **incluse**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.



**Contact :**
06 38 70 89 19 - contact@cdcoaching.fr

**Documentation participant :**

Consultez ou téléchargez le livret d'accueil du stagiaire sur :
https://www.cdcoaching.fr/services/un-participant/livret-daccueil-participant



CD COACHING - Tous droits réservés - 06 38 70 89 19