



Christelle  
**DANGLA**  
Consultante-Formatrice



## Développer sa confiance en soi

Objectif professionnel	Développer sa confiance en vous et valoriser ses atouts.
Objectif de développement des compétences professionnelles	Améliorer sa confiance en soi, accroître son estime de soi et renforcer son image. Savoir dire non.
Public concerné	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle.
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.
Méthode pédagogique	Approche Par Compétences : apprentissage par l'expérience et sur la pratique réflexive avec accompagnement de la formatrice
Moyens mis en œuvre	Élaboration de supports pédagogiques et techniques.
Techniques pédagogiques	Sketch, films, mises en situation, exercices, études de cas.
Modalités d'évaluation	Évaluation pédagogique diagnostique en début de formation. Évaluation formative/acquisition de compétences au fur et à mesure de la formation. Questionnaire d'évaluation de la formation par le participant, à chaud à la fin de la formation. Questionnaire d'évaluation de la mise en œuvre des compétences développées, à froid environs 6 mois après la fin de la formation. Remise d'un certificat de réalisation/Attestation de présence, assiduité et fin de formation, qui précise le niveau d'atteinte des objectifs de développement des compétences professionnelles.
Durée	Présentiel - 2 jours (14 heures)
Horaires	9 h 00 - 12 h 30 et 13 h 30 - 17 h 00
Lieu	A définir
Répartition du temps	Théorie : 30 % Pratique : 70 %
Participants	Format individuel. Format groupe - Liste à fournir. Nb max de stagiaires : 10
Intervenante	Christelle DANGLA - Consultante formatrice certifiée ICPF & PSI

TFS LC - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – [www.tfs-assistante.com](http://www.tfs-assistante.com) – E.mail : @orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS LC.

Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.

## Programme de formation et de développement des compétences professionnelles



### Comprendre et faire son diagnostic

- Définir la confiance en soi
- Découvrir les origines de la confiance en soi
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Différencier la confiance et l'estime de soi
- Faire son propre diagnostic



### Passer à l'action pour gagner ou regagner confiance en vous

- Les clés de la confiance en soi
- Donner un sens à sa vie
- Se débarrasser de ses croyances limitantes « Je n'y arriverai jamais »
- Développer l'optimisme
- Apprendre à créer des objectifs
- Annuler la dévalorisation et l'auto-critique



### Booster sa confiance en soi

- Gérer son expérience personnelle
- Appréhender les peurs anticipatoires « j'ai peur de... »
- Changer/améliorer des habitudes et des comportements indésirables
- Savoir dire Non

**Christelle DANGLA - Consultante-Formatrice certifiée ICPF & PSI**

Mise à jour le 02/01/2024

TFS LC - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – [www.tfs-assistante.com](http://www.tfs-assistante.com) – E.mail : @orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS LC.

Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.