

Les clés de la confiance en soi, la booster au service de ses objectifs

Objectifs :

Augmenter sa confiance en soi pour :

- Etre vu(e), être entendu(e), être suivi(e)
- Oser dire ou faire et décider plus vite

Durée : 1h30

Public : Adhérents de France Gestion, dirigeants de TPE

Pré-requis : Néant

Méthode pédagogique : Exposé, conseils pratiques. Remise d'un support pédagogique.

Intervenante : Géraldine DUPONT CALVIER, formatrice et coach certifiée, conseil en management

Programme :

1 – Quels sont les moteurs de la confiance ?

2 – Quelles clés pragmatiques et très opérationnelles pour la booster sensiblement ?

3 – Quelles solutions et quels réflexes pour l'augmenter, pour faire avancer ses sujets et surtout se sentir bien, en accord avec soi-même ?

4 – S'affirmer, dire « non » tout en restant collaboratif(ve)