Confiance en soi

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207719F — Mise à jour : 27 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

- Développer ses aptitudes d'actions et canaliser ses énergies ;
- Élever ses liens aux autres personnes ;
- Gagner en aisance et accroître sa tranquillité intérieure ;
- Faire face aux situations désagréables.

Programme

L'assertivité

- Constater ses aptitudes et prendre connaissance des aspects à corriger pour en faire des avantages ;
- Se référer aux autorisations tout en respectant les autres et la limite de l'existence professionnelle ;
- L'assertivité : des postures, un état d'esprit ;
- Effet et enjeu de l'assertivité.

Assertion de soi et contrôle des sensations

Examiner et prendre connaissance de l'efficacité et l'effet de :

- Sa respiration ;
- Son dialecte oral ;
- Sa voix : mouvement, articulation, amplitude, timbre, cadence ;
- Ses aspects, attitudes et posture physique ;
- Admettre et formuler ses sensations de façon concrète ;
- Déceler son « profil émotionnel » ;
- Déceler ses conditions à dangers ;
- Les espaces distincts de l'assertivité ;
- Parler le « oui », s'aventurer, être sûr des autres ;
- Énoncer et accepter d'être critiqué ;
- Être critiqué ;
- Octroyer et accepter des indices de gratitude ;
- Oser solliciter quelqu'un ;
- Placer un périmètre, savoir dire « non ».

Les méthodes

- S'approprier des méthodes pour acquérir un maintien corporel plus ferme ;
- Considérer l'empathie et l'écoute active ;
- Prendre connaissance des mots à exclure ;
- Connaître les mots efficaces et puissants ;
- S'approprier un échange plus efficient et plus assertif.

Développer son charisme

- Travailler ses postures et sa communication non verbale ;
- Travailler le ton, la voix, la respiration, le regard ;
- Réussir à se convaincre pour mieux convaincre les autres ;
- Techniques de persuasion de base ;
- Vaincre sa timidité avec des exercices réels dans la rue et au travail.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2287214S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207719F