

## **Vous souhaitez gagner en assurance pour vous sentir plus à l'aise dans votre environnement professionnel ?**

*Cet atelier, à travers le jeu théâtral, vous permet de renforcer votre confiance personnelle de façon ludique. Le but de cette formation est de sortir de l'inconfort pour vous sentir plus serein dans votre vie professionnelle. Nous avançons par étape pour que vous posiez un regard positif et constructif sur vos compétences.*

### **Objectifs**

- Identifier ses blocages pour les dépasser
- Prendre conscience de ses atouts et de ses potentialités
- Etablir des relations professionnelles constructives
- Passer à l'action et réussir par le jeu

### **Programme**

#### **Qu'est-ce que la confiance en soi ?**

- Où en suis-je dans ma confiance en moi ? Autodiagnostic
- Différencier confiance en soi et estime de soi
- Les 3 paliers : estime, confiance et affirmation de soi

#### **Comment reconstruire la confiance ?**

- Prendre conscience de ses blocages : peurs, dévalorisation, victimisation, fausses croyances
- S'appuyer sur des leviers constructifs : le discours intérieur positif, la reconnaissance de ses réussites, les qualités de ses défauts

- Faire le point sur ses talents, ses ressources et ses compétences

### **Comment développer ses atouts et potentialités par le jeu théâtral ?**

- Oh mon beau miroir !
- Le jeu du hasard
- D'accord / Pas d'accord
- Et si j'étais...

### **Qu'est-ce qu'il y a dans ma boîte à outils ?**

- Le feed-back et les strokes positifs
- Le cercle vertueux
- La pensée positive
- Les permissions

### **Pour qui ?**

- Toute personne souhaitant renforcer sa confiance en soi afin d'être plus à l'aise et efficace dans sa vie professionnelle.

### **Pédagogie**

- Réflexion et échanges
- Jeux de rôles. Exercices ludiques issus du théâtre
- Pour une bonne assimilation des outils, la formation est limitée à 8 participants