



Email:info@smartfuture.tn



Téléphone : (+216) 70 100 500

L'estime personnelle et professionnelle

2023

2 jours

+ 20 ANNÉES
d'expériences
à votre service

Smartfuture

FORMATION



Smartfuture

Business | Education | Training | Solutions



www.smartfuture.tn

[@](#) [f](#) [v](#) [in](#) / smartfuture.official

Adresse : 47 Av. Mouaouia IBN ABI SOFIANE, EL MENZAH VI, 2091 ARIANA, TUNISIE

Durée:

2 jours

Formations dirigées par un instructeur

Objectif

- Améliorer son potentiel en maîtrisant son image
- Mieux se connaître afin de booster l'affirmation de soi et la confiance en soi
- Trouver la voie de votre réussite en mobilisant les ressources et les talents
- Acquérir les capacités nécessaires pour faire face aux défis
- Mieux communiquer en s'affirmant dans son rôle et ses convictions
- Identifier son style pour donner une bonne image de soi et une bonne première impression

Profil population cible

- Tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant faire du développement personnel

Examen de certification

N/A

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation image de soi



PROGRAMME





Plan du cours

Module 1

Connaître les outils pour avoir connaissance de soi

- Deviner le sens d'estime de soi, image de soi, et confiance en soi
- Admettre l'importance de l'image de soi d'un point de vue personnel et professionnel

Module 2

Assumer ses capacités, ses limites et ses défauts avec positivité

- Etudier à mettre en avant ses talents pour mieux se vendre
- Appréhender les clés pour définir son objectif et son projet de vie
- Identifier les fuites d'énergie, les différents types de peurs et de stress
- Manier le paradoxe entre Stabilité et changement

PROGRAMME



Module 3

Des mises en situation pratique de la notion d'affirmation de soi

- Accroître son leadership et son charisme en développant sa confiance en soi et l'affirmation de soi
- Développer ses savoirs : dire NON - demander - donner
- Prendre conscience des jeux de manipulation et savoir les déjouer
- Identifier ses axes d'apprentissage par le carré fondamental
- Savoir composer avec ses émotions - maîtriser l'intelligence émotionnelle

Module 4

Valoriser son image de soi

- Comprendre l'impact qu'exerce son image sur soi et sur les autres
- Définir si son image contribue ou non à se mettre en valeur
- S'exercer à se mettre en scène en restant authentique

PROGRAMME



Module 5

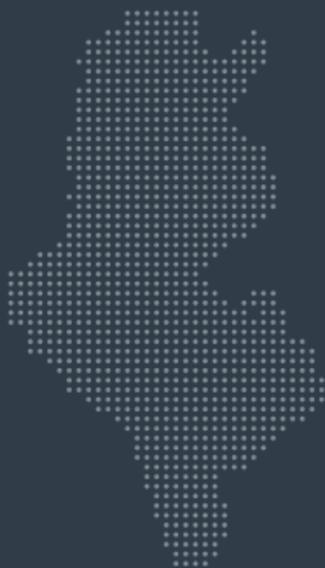
Savoir communiquer avec aisance

- Tester son assertivité par rapport à d'autres attitudes
- Bien s'adapter au changement en mesurant ses propres attitudes de résistance
- Trouver son style d'orateur en s'appuyant sur ses atouts naturels
- Mettre en valeur ses qualités personnelles
- Maîtriser ses propres discours
- Apprendre la gestion de son trac et de son appréhension lors d'une prise de parole en public

PROGRAMME



Smartfuture



Make it
happen...



« we do it with quality »

    /smartfuture.official