



**UP' TEAM HOMME**  
AUDIT - CONSEIL - FORMATION



Tél : 02 41 39 51 31  
contact@upteamhomme.fr  
www.upteamhomme.fr



# AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI

## Objectifs

- Apprendre à valoriser vos idées, vos actions
- Apprendre à gérer votre stress et vos émotions
- Prendre des décisions

## Programme – Contenu - Modalités d'évaluations

- Faire un état des lieux précis des situations difficiles
- Apprendre à se connaître
- Faire un constat de vos forces et possibilités
- Apprendre à se mettre dans des situations valorisantes
- Utiliser le stroke

## Méthodes pédagogiques

La formation est constituée d'apports théoriques et pratiques.  
Elle donne lieu à des mises en situation.

## Public - Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

## Durée – Dates

2 jours

Nous consulter pour les dates de formation.

2 stagiaires minimum – 10 stagiaires maximum