FORMATION EN LEADERSHIP

Développez votre Confiance en Vous et en vos Capacités

Renforcer son estime de soi, affirmer sa posture et agir avec assurance dans toutes les situations

Contexte :

La confiance en soi est le fondement de tout leadership authentique. Sans elle, le potentiel reste inexploité, les prises de parole sont hésitantes et les décisions sont repoussées. Cette formation propose un parcours structuré pour identifier ses forces, dépasser ses croyances limitantes et ancrer une confiance durable, basée sur la connaissance de soi et l'action.

Objectifs :

- Identifier ses forces, ses ressources et ses réussites pour bâtir une confiance ancrée.
- Comprendre et dépasser ses croyances limitantes et ses peurs.
- Développer une posture assertive et affirmée dans ses interactions.
- Agir avec courage et décision même dans les situations d'incertitude.

Compétences clés développées :

- Connaissance de ses forces et de ses ressources profondes.
- Gestion de la voix intérieure critique et des croyances limitantes.
- Assertivité : s'affirmer avec respect et clarté.
- Ancrage d'états de confiance et de ressource dans les situations déstabilisantes.

Public concerné :

Toute personne souhaitant renforcer sa confiance en elle, affirmer sa posture professionnelle et développer sa capacité à agir avec assurance et impact.

AddVANCEO Coaching & Training

patrick.zacharis@addvanceo.com • +32 (0)498 26 00 50 • www.addvanceo.eu

Contenu :

Module 1 – Comprendre et consolider ses fondations

- Définir la confiance en soi : estime de soi, confiance en ses capacités, affirmation de soi.
- Identifier ses forces, qualités et réussites passées.
- Comprendre le rôle du saboteur intérieur et des croyances limitantes.
- Techniques pour transformer les croyances négatives en ressources.

Module 2 – Développer son assertivité et son impact

- Les 4 postures relationnelles : passivité, agressivité, manipulation, assertivité.
- Techniques d'assertivité : DESC, disque rayé, énonciation en je.
- Oser s'exprimer : prise de parole, émissions d'opinions, désaccords.
- Gérer les critiques et les remarques déstabilisantes.

Module 3 – Ancrer la confiance dans l'action

- Ancrage d'états ressources : techniques de PNL et de pleine conscience.
- Sortir de sa zone de confort : micro-défis et actions engageantes.
- Construire un plan de développement de la confiance durable.
- Rituels quotidiens pour entretenir et développer sa confiance.

Méthodes pédagogiques :

- Exercices introspectifs et outils de connaissance de soi.
- Mises en situation et jeux de rôle d'assertivité.
- Techniques de PNL et d'ancrage.

Évaluation et suivi :

- Plan de développement de la confiance personnalisé.
- Coaching individuel de suivi possible.

Modalités pratiques :

Durée	1 à 2 jours
Lieu	Présentiel (Bruxelles) ou intra-entreprise
Groupe	6 à 12 participants
Format	Présentiel ou distanciel
Prérequis	Aucun prérequis spécifique
Formateur	**Patrick Zacharis** – Executive, Leadership & Team Coach PCC (ICF) | PCM | Insights Discovery | DISC | Appreciative Inquiry | Hypnose Flash | PNL | Top 15 Executive & Business Coaches in Brussels (2025). Profil LinkedIn