



EFFICACITÉ  
PERSONNELLE

# Faire preuve d'assurance – se faire confiance



## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



### FORMAT

- Lunch & Learn



### DURÉE

L'atelier se déroule en 1 heure (60 minutes), afin de procurer le maximum d'impact et une utilisation optimale du temps.



### PUBLIC CIBLE

Cet atelier s'adresse à tout individu souhaitant développer son assurance afin de réaliser son plein potentiel et influencer sa progression professionnelle.



### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

En se concentrant uniquement sur un sujet spécifique à la fois nos sessions "Lunch & Learn" sont une façon simple, efficace et puissante d'aborder les meilleures pratiques... en petites bouchées.

Une formule qui développe, stimule et encourage une culture d'organisation apprenante.

Accueillant jusqu'à 20 participants, ces séances sont interactives et dynamiques.



### LANGUE

Disponible en:

- Français
- Anglais



Tél. : 514-365-8397



Fax. : 514-365-8940



info@solutionsandco.com



www.solutionsandco.com

## DESCRIPTION

Pour exceller dans tout contexte professionnel, il faut avoir confiance en soi. Sans elle, nous manquons la vigueur et le courage nécessaires afin de relever les défis ambitieux. Mais avoir confiance en soi, ce n'est pas nécessairement inné.

Cet atelier présente les notions nécessaires pour développer la confiance en soi nécessaire pour démontrer de l'assurance dans tout contexte professionnel afin de la transformer en outil d'influence puissant.

## OBJECTIFS

PERMETTRE AU PARTICIPANT DE :

- Comprendre les notions nécessaires pour développer de l'assurance
- Faire le point sur soi-même
- Assimiler les mécanismes de la confiance en soi
- Mobiliser les ressources requises pour développer de l'assurance

## CONTENU

### L'ASSURANCE, C'EST SE FAIRE CONFIANCE!

- Qu'est-ce faire preuve d'assurance?
- La confiance en soi, ce n'est pas nécessairement inné
- Intégrez les compétences nécessaires

### COMMENT DÉVELOPPER L'ASSURANCE

- 4 façons de développer l'assurance
- Savoir rebondir de l'échec

