

obe<sup>a</sup>



JEUDI 1 MAI 2025

[www.obea.fr](http://www.obea.fr)

## Développer son aisance professionnelle et sa confiance

### OBJECTIFS

- Être à l'aise en toute situation d'intervention orale
- S'affirmer et prendre confiance à l'oral
- Réussir son entretien avec un jury

### PUBLIC

Tout public

### PROGRAMME

#### 1- Mieux se connaître pour mieux progresser

- Connaître ses atouts, ses motivations et ses freins
- Prendre conscience de son potentiel personnel et professionnel
- Identifier ses capacités et ses souhaits d'investir dans une progression professionnelle
- Les états du moi et les positions de vie

#### 2- Développer sa confiance pour dynamiser son parcours

- Identifier ses capacités relationnelles
- Identifier son mode de fonctionnement mental
- S'autoriser à relire de manière analytique son parcours professionnel
- Etablir les compétences maîtrisées et celles à développer

#### 3- Se projeter pour dynamiser son parcours

- Identifier un profil professionnel visé
- Etablir un parcours de progression fondé sur une analyse objective de ses atouts et faiblesses

#### 4- Savoir communiquer et développer son aisance professionnelle

- Développer sa confiance pour améliorer ses qualités de communicant
- Rebondir et argumenter face à une objection, une question
- Gérer l'imprévu sans se déstabiliser
- Gérer son trac à l'oral

### TOUTES LES SESSIONS