



**Vidéo courte
disponible
à tout moment**



Collaborateurs



4 min 35 s

Apprendre à oser

Compétence visée : *S'exprimer et s'affirmer avec audace*

Objectifs :

- Oser s'exprimer, proposer, demander, faire
- Savoir exprimer ses moteurs, ses besoins, et ses attentes
- Améliorer son quotidien, celui de l'équipe et de l'entreprise
- Oser s'affirmer et dire ce que nous pensons

Contenu :

- Définition de l'audace dans un contexte professionnel
- L'audace est-elle une compétence ?
- Les différentes peurs qui nous freinent
- Les zones que l'on traverse : zone de confort, magic zone, panic zone
- Les étapes à suivre pour passer à l'action
- Confiance en soi et auto-feedback