

GAGNER EN CONFIANCE EN SOI

DURÉE : 2 JOURS

OBJECTIFS

- Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi
- Augmenter sa confiance en soi
- Renforcer son potentiel

PROGRAMME

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

S'approprier les mécanismes de l'estime de soi :

- Définir estime de soi et confiance en soi
- Faire le point pour soi-même

Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi :

- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure

Muscler sa confiance en soi :

- Muscler son attitude pour acquérir davantage de confiance
- Reconnaître ses propres qualités et celles des autres

Connaître sa propre photographie assertive :

- Se connaître avec l'autodiagnostic
- Définir l'assertivité ou affirmation de soi
- Sortir des comportements limitants
- Les « jeux » relationnels

Se servir de son ressenti :

- Comprendre le mécanisme émotionnel
- Accepter ses émotions
- Communiquer en utilisant ses émotions

Bilan, évaluation et synthèse de la formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation via un questionnaire
- Exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés
- Questionnaires, exercices
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences

ÉLÉMENTS MATÉRIELS

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire par l'entreprise commanditaire
- Livret de formation format numérique projeté sur écran
- Livret de formation numérique envoyé par mail aux participants à la fin de la formation
- Feuilles de présences signées des participants et du formateur

RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE ET FORMATEUR

- Chaque formation est sous la responsabilité de Joey Coulon unique formateur de la société Joey My Coach.

TARIFS

- Le tarif des formations s'élève à 250€ HT par personne & par jour.
- 3 personnes minimum – 15 maximum, Finançable via votre OPCO

ACCESSIBILITÉ & PRÉREQUIS

- En présentiel ou en distanciel.
- Adaptation par rapport au handicap en amont. Aucun prérequis n'est nécessaire.