

# CATALOGUE DES FORMATIONS

## Booster sa confiance en soi

- **Public** Salariés, cadres, managers et dirigeants
  - **Prérequis** Comprendre/ parler Français, avoir un ordinateur et un accès internet
  - **Durée** 3 jours soit 21 heures
  - **Date ou période** À définir
  - **Horaires** De 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
  - **Nombre de participants par session**  
Minimum 4 personne et Maximum 16 personnes
  - **Modalités et Délai d'accès**  
Délai d'organisation : minimum 15 jours
  - **Lieu** Sur le site du client
- En fonction du handicap du stagiaire, nous étudierons les éventuels aménagements spécifiques qui pourraient être étudiés en collaboration avec le stagiaire (outils, rythmes ou modalités particulières adaptées au handicap. Vous pouvez nous contacter au +33 632 58 80 00
- **Tarifs** 3750 € HT

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer l'estime de soi au travail.
- Augmenter sa confiance en soi
- Développer des relations saines au sein de son environnement professionnel.

## COMPETENCES VISEES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- 🏠 Reconnaître ses émotions pour mieux les appréhender/ anticiper/ gérer
- 🏠 Initier un projet de changement/transformation en cohérence avec son mode de leadership et d'efficacité professionnelle
- 🏠 Assumer la prise de risque et renforcer la confiance en soi afin de donner confiance aux équipes proches ainsi qu'à toutes les parties prenantes
- 🏠 S'exprimer de façon claire et concise et de façon constructive pour maintenir la confiance entre les parties.
- 🏠 Elaborer un plan d'action pour résoudre au mieux la situation.

## CONTENU

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

#### Introduction à la confiance en soi

- 🏠 Définition, leviers et fondements de la confiance en soi

*Autodiagnostic de votre niveau de confiance*

- 🏠 Les 3 piliers de la confiance en soi

Une compétence variable soumise aux expériences

Les cercles de confiance à nourrir

*Auto évaluation des domaines d'actions à développer*

#### Vos indispensables pour booster votre confiance

- 🏠 Construire la juste image de soi

Identifier ses valeurs et ses qualités

Prendre conscience de ses forces et de ses talents

Composer avec ses faiblesses

*Test personnel sur les moteurs de la confiance*

- 🏠 Les drivers

Définition, fondements

*Exercices de mise en lumière des drivers personnels*

- 🏠 Estime de soi et confiance en soi

La clef du succès

L'élément ultime : Se libérer de ses peurs

*Activité CLEEN*

## S'engager dans la spirale du succès

- 🏠 La réussite un état d'esprit

Exercice d'introspection

Ma plus belle réussite

Zone de génie

La clé de l'épanouissement

- 🏠 Adopter la bonne posture

Psychologie positive

Activité

Cultiver la confiance au quotidien

## Développer des relations de confiance

- 🏠 Les leviers de la confiance

Poser les bases d'un climat de confiance

La posture pour des relations interprofessionnelles de qualité

Activité : Développer sa confiance intra groupe

- 🏠 Savoir dire stop pour avancer

Poser des limites claires

Les faire respecter

Auto analyse et élaboration d'un plan d'action personnel

## Clôture de la formation

- 🏠 Validation de fin de formation

Questionnaires d'évaluation à chaud de fin de formation et de satisfaction

## 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
- ⊞ Support de cours au format numérique projeté sur écran
- ⊞ Support de cours version numérique envoyée par mail ou papier au participant 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.

Joey My Coach - SARL au capital de 1000€ - 912 942 976 00016 R.C.S Caen  
5 Route de la Cavée – 14700 SAINT PIERRE DU BÛ  
Téléphone : 06.32.58.80.00 – Mail : [contact@joeymycoach.com](mailto:contact@joeymycoach.com) - Site : [www.joeymycoach.com](http://www.joeymycoach.com)