



Développer la confiance en soi pour mieux s'affirmer

2 jour(s) - 14,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Tout public

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Mieux connaître ses modes de fonctionnement, son potentiel et ses freins
- Mieux gérer ses émotions
- Développer une communication assertive pour mieux s'affirmer

Description / Contenu

SEQUENCE 1 : Analyser les pratiques actuelles et recueillir les attentes des stagiaires
Échange sur les difficultés de communication rencontrées et les attentes vis-à-vis de la journée

Mieux connaître ses modes de fonctionnement

- Prendre conscience de ses ressources
- Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs
- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Développer le meilleur de soi avec les trois P : " Puissance – Protections – Permissions "
- Appréhender ses limites, ses croyances et pensées négatives pour les dépasser

SEQUENCE 2 : Gérer ses émotions pour renforcer l'estime de soi

- Découvrir et développer son cerveau émotionnel.

- Prendre conscience de ses ressentis et de leur impact.
- Comprendre le rôle des émotions
- Pratiquer l'acceptation de soi
- S'approprier des outils concrets pour maîtriser ses émotions

SEQUENCE 3 : Développer l'affirmation de soi

- Comprendre les mécanismes du stress et de ses modes réactionnels
- Faire le lien entre estime et confiance en soi
- Les quatre attitudes d'une relation équilibrée
- S'accorder droits et permissions
- Faire un choix entre affirmation et recherche d'approbation

SEQUENCE 4 : Communiquer plus efficacement

- Comprendre les jeux psychologiques
- Développer une écoute active
- Apprendre à communiquer avec assertivité
- Le pouvoir de la positivité

Elaborer votre plan d'actions à partir de vos potentiels et des points de progrès à travailler

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel ou classe virtuelle

Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

La pédagogie, active et participative, sollicitant à la fois les sens, la partie rationnelle et émotionnelle de chacun (par exemple : différents tests, jeux, exercices, mises en situation, jeux de rôles), favorisera les échanges entre participants. La documentation pédagogique remise permettra aux apprenants de conserver un support, et les notes pour mettre en pratique les connaissances acquises. La formation s'articule autour d'un travail de réflexion personnelle sur la base d'autodiagnostic et à l'issue de la formation la mise en place d'un contrat personnel de changement avec un suivi possible à trois mois.

Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonnent la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.

Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

- Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.
- Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises