RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

DÉVELOPPER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Mieux se connaître et s'accepter.
- Exposer ses difficultés et définir des objectifs de progression.
- Identifier ses comportements dans des situations ou des relations tendues.
- S'entraîner à gérer les difficultés.
- Développer la confiance en soi, l'aisance relationnelle, la gestion des émotions.
- Définir un plan d'évolution personnelle.

Compétences développées

- Appliquer les bases de l'affirmation et de l'aisance
- Maitriser son mental et gérer ses émotions
- Accéder à ses ressources pour gagner en confiance

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard.
Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut- parleurs et son, casque, accès à internet.

Les apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle (Ecoute active, PNL, AT, tests pour mieux se connaitre, exercices de relaxation pour gérer son stress et gagner en confiance, fréquence cardiaque etc...)
La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de l'échange avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.

Durée de formation
2 jours soit 14 heures

Public
Toute personne souhaitant développer sa confiance en elle, son aisance relationnelle et la gestion de ses émotions.

Prérequis
Aucun.

Niveau / Certification Obtenue
Attestation de formation et certificat de réalisation.

Type de formation / stage
Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel/A distance.

DÉVELOPPER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI

Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.
Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement : Une assistance gratuite est mise en place à la fin de chaque formation pendant une durée variable de 3 mois à 6 mois en fonction des formations.
Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :
En Inter-entreprises : Groupe de 6 personnes maximum en présentiel
En Intra-entreprise : Groupe de 10 personnes maximum
En distanciel: cours individuel ou collectif (nombre déterminé en amont en fonction de l'audit réalisé en amont)

Profil du formateur : formateur confirmé

Modalités d'évaluation :
Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par questionnaire de positionnement
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

Programme

1. DÉCOUVRIR LES BASES DE L'AFFIRMATION ET DE L'AISANCE

- Recherche des difficultés rencontrées par chaque personne
- Identification des ressources personnelles de chacun
- Identifier les principales caractéristiques de sa personnalité
- Les notions de base de la communication

DÉVELOPPER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI

- Changer en utilisant les niveaux logiques
- Identifier ses croyances limitantes (injonctions)
- Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif
- Évaluation à chaud de la journée

2. MAÎTRISER SON MENTAL ET GÉRER SES ÉMOTIONS

- Identifier ses scénarios de réussite
- Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser
- Faire et recevoir des compliments
- Progression de mises en situation en relation avec les difficultés exposées : prise de parole face au groupe, exercices puis jeux de rôles
- Exercices simples de relaxation et de gestion du stress
- Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif

3. ACCÉDER À SES RESSOURCES ET À UNE ATTITUDE AFFIRMÉE

- Retour d'expérience et analyse des réussites ou des difficultés rencontrées. Apports et entraînements en conséquence
- Le concept d'assertivité
- Exercices et jeux de rôles pour ressentir et intégrer
- Retrouver des états « ressources » par les techniques de visualisation
- Définition d'un plan d'évolution personnelle et motivation sur ce plan