

Au cours de cette formation, vous développez confiance et estime de soi. Elle vous permet de vous connecter à vos propres ressources à identifier vos processus de réussite et déterminer des buts et objectifs motivants.

OBJECTIFS

- Utiliser ses ressources pour agir de manière constructive et créative.
- Développer sa confiance en soi et une image positive de soi.
- Donner du sens à ses actions et définir ses objectifs de vie.
- Renforcer sa capacité à prendre des responsabilités.

BENEFICES APPRENANTS

A la fin de la formation, les apprenants seront capables de :

- Comprendre la confiance et l'estime de soi.
- Evaluer par un test sa confiance en soi.
- Savoir s'ajuster de façon créative à la situation vécue.
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieur et rester ancré lors des moments difficiles.
- Développer sa tranquillité et son lâcher prise.
- Acquérir une technique de résolution de problème.
- Développer sa capacité à communiquer et à inspirer confiance.
- Analyser le processus de ses réussites et créer une stratégie de réussite.
- Donner du sens à ses actions et développer ses objectifs de vie.
- Vivre en accord avec ses motivations et ses valeurs.
- Faire un plan d'action et identifier ses axes de progrès.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Documents de pré-communication.
- Jeux de rôles.
- Exercices en sous-groupe.
- Apports théoriques.
- Remise d'un guide au participant.

MODALITES

- Pas de pré-requis. De 4 à 12 personnes
- 2 jours – Lundi 5 et mardi 6 novembre 2017
- Lieu : Saint Maur à la Madeleine.
- Prix : 475 euros HT/jour.
- 20 % de réduction sur le 2^{ème} inscrit.
- 30 % sur le 3^{ème} inscrit.

ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

• Le formateur est un professionnel de l'animation et de la pédagogie pour adulte. Il est un expert aguerri sur le sujet de cette formation.

SUIVI ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Phase permettant de mesurer l'assimilation des acquis à chaque fin de séquence.
- Feuille d'émargement signées par ½ journée.
- Evaluation de fin de stage par l'apprenant.