

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.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET CONTENU DE LA FORMATION

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

- Comprendre la confiance et l'estime de soi.
 - Définir les notions de confiance et d'estime de soi.
 - Les éléments constitutifs d'une bonne confiance et estime de soi.
- Evaluer sa confiance en soi.
 - Test « Evaluer sa confiance et son estime de soi ».
- Changer ses pensées et croyances limitantes.
 - Repérer ses propres croyances limitantes et les changer en croyances positives.
 - Identifier ses « drivers » et définir des messages antidotes.
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieur et s'ajuster de façon créative à la situation vécue.
 - Rester ancré lors des moments difficiles.
 - Vivre dans l'instant présent.
- Acquérir une technique de résolution de problème.
 - Présentation et application d'une technique de résolution de problème.
- Développer sa capacité à communiquer et à inspirer confiance.
 - Définir les caractéristiques non verbales et para verbales d'une personne confiante.
 - Exprimer ses émotions avec la méthode de la communication non violente.
 - Oser dire non avec empathie.
- Analyser le processus de ses réussites et créer une stratégie de réussite.
 - Définir ses qualités et ses talents.
 - Lister ses réussites et repérer les éléments communs aux différentes réussites.
- Donner du sens à ses actions et développer ses objectifs de vie.
 - Définir ses buts et objectifs de vie.
- Vivre en accord avec ses motivations et ses valeurs.
 - Définir ses valeurs et identifier ses motivations.
 - Appliquer ses valeurs et motivations dans ses actions quotidiennes.
- 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.

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.

MODALITES

- Pas de pré-requis. De 3 à 12 personnes
- 2 jours. 4 et 5 juillet 2019.
- 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.

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.