



## DEVELOPPER CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

« Être en confiance pour donner confiance »



**Au cours de cette formation, vous développez confiance et estime de soi. Vous vous connectez à vos propres ressources, identifiez vos processus de réussite et déterminez des buts et objectifs motivants.**

### MODALITES

- Pas de pré-requis
- 12 personnes maximum
- 2 jours/14 heures
- Lieu : Sur site client
- Délai d'accès : 2 mois
- Pour inscription nous contacter

### TARIF

- 1190 euros HT/jour adaptable selon le volume

### MOYEN PEDAGOGIQUE

- Présentiel
- Jeux de rôles
- Exercice d'ancrage et respiration.
- Exercices en sous-groupe
- Apports théoriques, tests
- Remise d'un guide

### ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

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

### SUIVI ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Feuilles d'émargements signées par ½ journée.
- Evaluation de fin de stage par l'apprenant

### INDICATEUR DE RESULTAT

- Taux de satisfaction en cours d'élaboration.

### ACCESSIBILITE

- Les personnes atteintes d'un handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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 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.

- Acquisition 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 ses propres facteurs de réussite.

#### Donner du sens à ses actions et développer ses objectifs de vie.

- Définir ses buts et objectifs de vie.
- Définir ses valeurs et identifier ses motivations.
- Appliquer ses valeurs et motivations dans ses actions quotidiennes.

#### Faire un plan d'action personnalisé.

- Identifier ses axes de progrès et faire un plan d'action personnalisé.

Cette formation peut être adaptée aux besoins et spécificités de chaque client.