



1

PROGRAMME DE FORMATION

CONFIANCE EN SOI

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de ses atouts.
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi.
- Disposer d'outils pour ajuster son comportement avec plus d'assurance.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire

Public concerné

Tout public

Moyens et supports pédagogiques

Formation en distanciel (Visio) : Cours particuliers ou en groupe dispensés en Visio par l'un de nos formateurs.

Formation en présentiel : Cours particuliers ou en groupe dispensés en présentiel par l'un de nos formateurs.

Moyens d'évaluation des acquis

A chaque fin de cours, des exercices (mise en situation) sont effectués afin de valider les acquis du stagiaire et des évaluations intermédiaires seront proposées à chaque fin de module.

Moyens d'encadrement

Le stagiaire sera contacté par le formateur au démarrage de sa formation, pour évaluer ses besoins, envies, et objectifs de celle-ci.

Suite à ce premier contact, nous serons disponibles pour le stagiaire à tout moment pendant toute la durée de sa formation par téléphone ou par mail.

Un suivi régulier et périodique sera effectué tout au long de son parcours.



Description de la formation :

Travailler sa confiance, c'est travailler sur soi

- Prendre conscience de ses atouts.
- Valoriser ses atouts.
- Augmenter son potentiel.
- Comprendre et accepter ses valeurs.
- Reconnaître ses qualités.
- Identifier ses limites et désamorcer ses barrières pour se faire confiance dans l'action.

Connaitre et apprécier ses objectifs pour gagner en confiance et en efficacité

- Définir ses priorités.
- Se fixer des objectifs atteignables et en mesurer la faisabilité avec objectivité.
- Segmenter ses objectifs et avancer par étapes.
- Se faire confiance dans ses missions au quotidien.
- Envisager avec succès des situations difficiles/inhabituelles.
- Oser accepter les challenges.
- Dépasser ses freins pour rentrer dans l'action avec dynamisme, positiver, aller de l'avant...
- Faire face aux échecs et savoir rebondir.

Identifier sa relation à l'autre et l'améliorer

- Accepter le regard des autres et faire face aux comportements qui perturbent (agressivité, passivité...).
- Savoir se renforcer dans sa relation aux autres.
- Prendre du recul face aux critiques.
- Formuler la critique positive et constructive pour créer de nouveaux moteurs.



Finalisation de la formation

- Conclusion
- Estimation des acquis de connaissance des stagiaires par le formateur