

Confiance et estime de soi

Modalités pédagogiques

Durée : 28 heures, 4 jours

Horaires : 9h00-12h30 et 13h30-17h00

Lieu : Voir convention

Participants : 1 mini – 8 max

Dates : Voir convention

Niveau : Initiation

Présentation de la formation

Cette formation vous permet de renforcer l'image que vous avez de vous, votre confiance personnelle et l'estime de soi.

Vous apprendrez à percevoir différemment les situations et par conséquent à les analyser de façon plus objective.

Vous comprendrez l'impact qu'on vos émotions sur votre représentation des choses et que toutes décisions passent par une maîtrise des émotions en amont.

Objectifs de fin de formation

- Développer son estime personnelle
- Renforcer sa confiance en soi
- Améliorer la qualité de la relation interpersonnelle
- Développer son leadership naturel

Public visé et Prérequis

Public visé :

Toute personne souhaitant renforcer sa confiance personnelle et son estime de soi

Prérequis :

Être à l'aise avec un ordinateur et la bureautique de base.

Positionnement avant la formation

Le niveau de connaissance des stagiaires sera évalué avant la formation via un questionnaire en ligne réalisé par le formateur.

Objectifs et contenus pédagogiques par demi-journée

Jour 1

Matin

S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- Connaître les émotions primaires
- Appliquer la méthode STOP
- Le triangle Pensées – Émotions – Comportements

Après-midi

Comprendre l'impact des émotions sur la confiance en soi

- Apprivoiser ses émotions, renforcer sa présence et son impact
- Identifier les différents types de stress et leurs impacts
- Maîtriser la gestion relationnelle (GRS INC)

Jour 2

Matin

Changer la perception de mes émotions

- Comment le cerveau perçoit une situation ?
- Comment la conscience se représente une situation ?
- Mise en pratique régulière du pack Avantages/Inconvénients

Après-midi

Les gouvernances à l'œuvre dans la confiance en soi

- L'émotionnel au service de la motivation
- L'estime de soi à travers le rapport à l'autre (grégaire)
- L'instinct de protection pour assurer sa survie
- Accepter le changement grâce à l'intelligence adaptative

Jour 3

Matin

Comprendre comment une décision est prise

- Quels sont les facteurs décisionnels
- Comment les choix sont effectués
- Comment développer une confiance en maîtrisant ses décisions

Après-midi

Oser s'affirmer en situation de négociation

- Oser dire non avec assertivité
- Perfectionner sa posture commerciale
- Réussir à identifier le profil type de mon interlocuteur

Jour 4

Matin

Créer un climat de confiance

- Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles
- Maîtriser la posture cognitive de la confiance en soi
- Renforcer l'estime de soi des collaborateurs

Après-midi

Développer du leadership grâce à la confiance en soi

- Maîtriser la posture cognitive du leadership
- Convaincre les collaborateurs avec assertivité
- Développer ses arguments avec bienveillance (coût cognitif)

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Moyens pédagogiques :

Moyens et méthodes pédagogiques : La formation alternera théorie et pratique avec des exercices, cas pratiques et mises en situation.

Supports : Un support de cours sera remis à chaque apprenant.

Moyens techniques :

Moyens mis à disposition : Salle équipée de tables et chaises, connexion internet, vidéoprojecteur ou projection des supports sur un écran LCD

Matériel requis : Ordinateur personnel autorisé.

Modalités d'évaluation

Avant la formation : une évaluation en ligne sur le positionnement du stagiaire

Pendant la formation : exercices, quiz, QCM et mises en situation tout au long de la formation pour tester vos connaissances et évaluer votre progression.

En fin de formation : un questionnaire à choix multiple permettra de vérifier l'acquisition correcte des compétences.

Critère d'évaluation :

- Un score de 75% de bonnes réponses doit être obtenu pour la validation des acquis.

Après la formation : une évaluation est réalisée à 6 mois pour évaluer l'impact de la formation sur la pratique professionnelle du stagiaire

Moyens d'encadrement

Formateur spécialisé en management et en neurosciences depuis plus de 10 ans.

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

EASY B4U - PASSPRO

86 rue Pierre et Marie Curie 34430 SAINT JEAN DE VEDAS

Courriel : contact@passpro.fr – Tél : 09.51.04.21.45

N° d'enregistrement 76 66-02012-66 Auprès de la Préfecture de la région Occitanie

Siret : 821 373 677 00029 - Ape : 7022Z

Référence PROG4 – Version D

Suivi de l'exécution :

- Feuille d'émargement par demi-journée signée par chaque stagiaire et par le formateur
- Remise d'une attestation d'assiduité individuelle à la fin de la formation

Appréciation des résultats :

- Évaluation formative continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Sanction de la formation

Remise d'une attestation de fin de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous souhaitons que tout le monde puisse bénéficier et accéder à nos formations. C'est pourquoi, notre organisme de formation vous propose d'étudier les possibilités d'aménagement au cas par cas. Pour cela merci de contacter le Référent Handicap au 09 51 04 21 45 ou par mail à handicap@passpro.fr.