



## Les points forts de la formation



Une approche individualisée pour comprendre son fonctionnement spécifique. Des techniques efficaces pour gérer ses freins, à la fois mentales et corporelles. De nombreux exemples et mises en situations pour repartir avec des techniques à mettre en place de suite.

## Les intervenants



Experts en communication interpersonnelle et coachs professionnels certifiés. Ils interviennent sur les domaines de l'agilité relationnelle, intelligence émotionnelle, gestion du stress et QVT, du management et du travail collaboratif

## Les méthodes pédagogiques



- Résolument actif, le stage s'articule autour d'activités ludo-pédagogiques, réflexion en sous groupe et mises en situation
- Il invite chaque participant à une véritable implication et mobilisation individuelle, à partir d'objectifs de progrès définis par chacun
- Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.



**Prérequis:** Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour amorcer de nouvelles façons de faire et trouver des axes d'amélioration

## Modalités d'évaluation et de validation:



Évaluation pratique et théorique (quizz, mises en situation, questions/réponses) & attestation de fin de formation



**Durée:** 1 jour en présentiel (7h)

**Effectif:** 8 personnes maxi par session



## À qui s'adresse le stage:

Toute personne qui souhaite développer son bien-être au travail, qui doit faire face à des situations de tension ponctuelles ou régulières dans son activité



## Tarif:

**Inter Entreprises** 450€ HT - inclue la prestation pauses café & salle

**Intra Entreprise** 1400€ HT - 10 personnes maxi

## Modalités d'accès:

Les salles utilisées permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer son capital de confiance en soi
- Susciter la confiance dans les relations interpersonnelles
- Gagner en sérénité et bien-être dans son quotidien

## COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses freins pour pouvoir y remédier
- Repérer mes besoins pour les satisfaire
- Utiliser des techniques et outils pour renforcer sa confiance en soi

## PROGRAMME

### Clarifier le concept de confiance en soi

- définir la notion de confiance en soi/estime de soi/affirmation de soi
- identifier les idées reçues sur la confiance
- Identifier les comportements et ressentis vis-à-vis de soi-même
- Comprendre l'impact des comportements et des ressentis dans ses relations aux autres.

### Prendre conscience de mon niveau d'estime de soi

- Identifier mes besoins, mes motivations et mes freins
- Transformer mes freins en plans d'actions
- Développer ma capacité à lâcher prise et changer

### Renforcer la confiance en soi

- Accueillir ses émotions et les transformer en actions
- Développer son assertivité
- S'appuyer sur les techniques de la psychologie positive
- Les techniques de l'AT et de la PNL pour se sentir bien

