

FORMATION « DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI »

Durée : **3,5H – deux ateliers par journée**

Modalité pédagogique : **Présentiel/distanciel /mixte - 8 stagiaires**

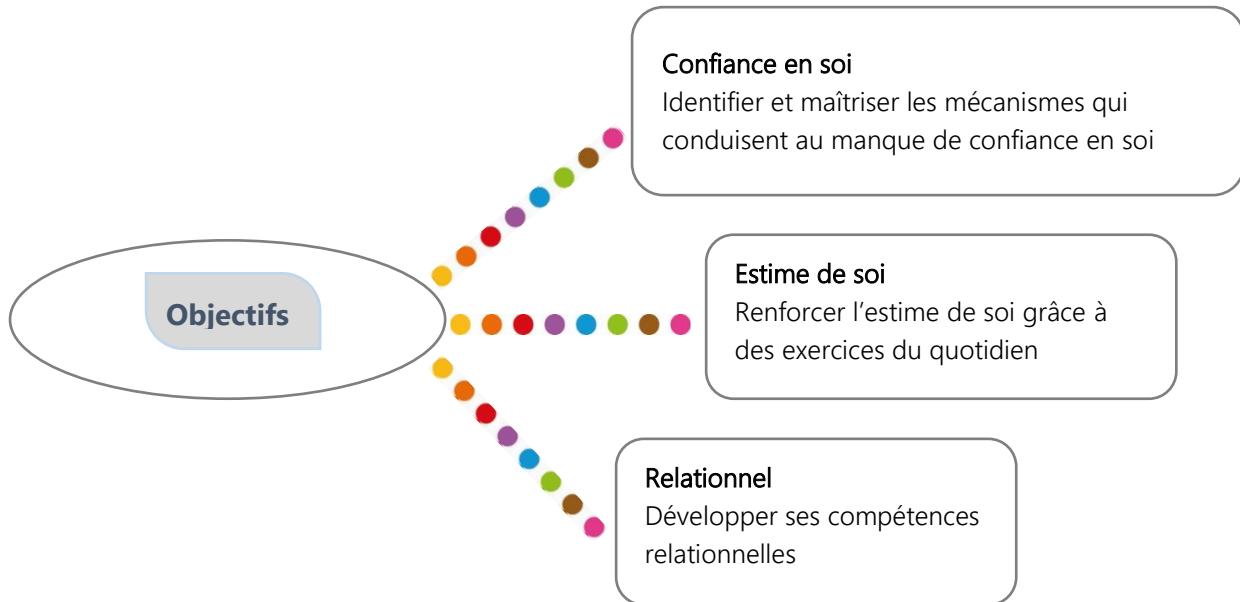
Public : **Toute personne travaillant en équipe**

Prérequis : **Aucun**

↗ Tarif

↗ Programmation

Nous consulter / 05 63 40 50 60



Contenu de la formation

Comprendre la confiance en soi

- Différence entre confiance en soi et estime de soi : vidéo et débriefing
- Lien entre confiance en soi et action/proactivité

Identifier les obstacles

- Mécanismes psychologiques qui impactent la confiance en soi

Renforcer la confiance en soi

- Élargir son champ d'influence
- Scénario idéal

Technique de respiration pour se recentrer

- Expérimentation en direct d'une technique de respiration pour réguler les situations de stress, se recentrer et renforcer sa confiance en soi

Conclusion et plan d'action

- Se fixer des objectifs personnels : être heureux d'être soi



Pédagogie

Méthode

- Autodiagnostic
- Exercices de réflexion personnelle
- Exercices de visualisation guidée
- Discussion
- Jeux de rôles
- Construction d'un plan d'action

Outils

Salle de cours, vidéo projecteur

Validation des acquis et documents délivrés à l'issue de la formation

Les stagiaires sont évalués par la formatrice/le formateur, sur chaque séquence d'apprentissage.
À l'issue, une attestation de fin de formation sera remise à chaque participant.

Le + FORMAFRANCE

Votre Conseiller Technique se tient à votre disposition gratuitement toute l'année afin de répondre à vos questions via assistance@formafrance.fr

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessibilité physique

- ✓ En INTRA : l'accès à vos personnels en situation de handicap est sous votre responsabilité
- ✓ En INTER : nous vous assurons l'accès à la salle de formation

Accessibilité pédagogique

- ✓ Pratique : nos programmes sont adaptables selon le handicap – nous consulter
- ✓ Théorie : certains handicaps nécessitent la présence d'un accompagnateur -nous consulter pour l'option tarifaire à prévoir

Nous avertir en amont de la formation afin de prévoir les adaptations nécessaires.

Informations pratiques

Recyclage : sur demande

Encadrement : Formateurs et Formatrices Psychologues-psychosociologues, spécialisés en animation de formations sur les dynamiques de groupe, la communication et le développement personnel. Experts en management, intelligence émotionnelle, gestion du stress et gestion des conflits.