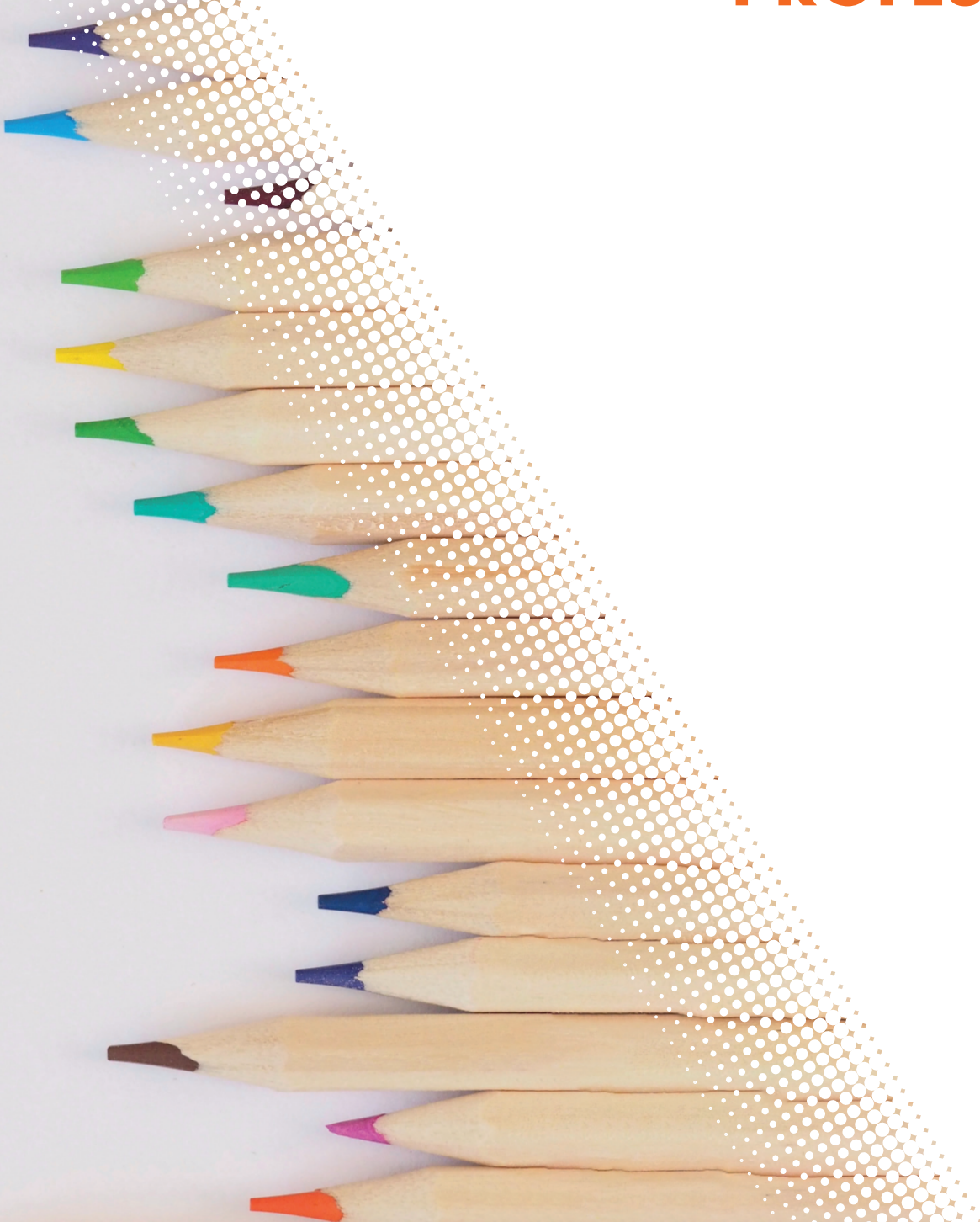




PROGRAMME DE FORMATION
**BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI
DANS SON QUOTIDIEN
PROFESSIONNEL**



PROGRAMME DE FORMATION

BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI DANS SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL



Objectifs pédagogiques

Citer ses forces et compétences et les mettre en valeur

Déterminer ses propres sources de motivation qui apportent énergie et bien-être

Déceler les sources de stress chez soi et ses interlocuteurs pour les éviter et créer un climat de confiance dans sa communication

Mettre en place un plan d'actions progressives pour, peu à peu, agrandir sa zone de confort



Public et prérequis

> Tout public sans prérequis

> Personne en situation de handicap, nous contacter afin d'étudier les possibilités d'adaptation des conditions d'accueil et de suivi
> 8 participants max.



Méthodes et moyens pédagogiques

Formation 100% à distance

Classes virtuelles via Zoom (10h30)

E.Learning (2h)

Activités individuelles (30 mn)

Exercices pratiques, mise en situation, exercices de relaxation...

Support pédagogique



Évaluation des acquis

- Évaluation continue - Quizz

- Attestation de formation



Le Formateur

Formateur certifié Process Com

Durée : 10,5 heures de classe virtuelle
+ 2 heures de e.learning

Préalablement à la formation :

Questionnaire de positionnement et recueil des attentes

1- L'ESTIME DE SOI - 3h30 - Classe virtuelle

Faire connaissance :

Qui suis-je ? Quelle perception ai-je de moi ?

Attentes, points de blocages ?

- Différence entre confiance et estime de soi
- Les 3 piliers de la confiance
- Les positions de vie
- Identifier ses capacités et ses compétences
- Atelier de « La fois où j'ai réussi »
- Quelle perception ont les autres de moi ?
- Plan d'action personnel

2- MIEUX SE CONNAITRE POUR UTILISER SES RESSOURCES

2h - E.learning

Présentation de l'outil de communication Process Com®

- Les différents profils
- Les caractéristiques
- Leurs sources de motivations
- Leurs sources de stress



PROGRAMME DE FORMATION

BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI DANS SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL



Objectifs pédagogiques

Citer ses forces et compétences et les mettre en valeur

Déterminer ses propres sources de motivation qui apportent énergie et bien-être

Déceler les sources de stress chez soi et ses interlocuteurs pour les éviter et créer un climat de confiance dans sa communication

Mettre en place un plan d'actions progressives pour, peu à peu, agrandir sa zone de confort



Public et prérequis

> Tout public sans prérequis

> Personne en situation de handicap, nous contacter afin d'étudier les possibilités d'adaptation des conditions d'accueil et de suivi
> 8 participants max.



Méthodes et moyens pédagogiques

Formation 100% à distance

Classes virtuelles via Zoom (10h30)

E.Learning (2h)

Activités individuelles (30 mn)

Exercices pratiques, mise en situation, exercices de relaxation...

Support pédagogique



Évaluation des acquis

- Évaluation continue - Quizz

- Attestation de formation



Le Formateur

Formateur certifié Process Com

Durée : 10,5 heures de classe virtuelle
+ 2 heures de e.learning

3- CREER UN CLIMAT DE SERENITE - 3h30 - Classe virtuelle 2

- Atelier : les techniques de bien-être
- Synthèse
- Expérimentation de 2 outils : La respiration | La visualisation
- Mieux se connaître pour « recharger ses batteries » et éviter les sources de stress à travers l'outil Process Com®
- Débrief du e.learning. Questions / réponses
- Repérer vos sources de motivations et de stress
- Créer un climat de confiance autour de soi
- Repérer chez ses interlocuteurs les sources de motivations et de stress pour adapter sa communication
- Exercices de mise en situation

4- SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT - 3h30 -

Classe virtuelle 3

- Atelier « La fois où je me suis sentie mal à l'aise »
- L'échec est un diplôme
- Les petits pas
- Synthèse : les 6 clés pour booster sa confiance
- Plan d'action personnel
- Quels vont être vos prochains petits pas ? Chaque participant écrira son plan d'actions

