DIVERS

CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

2 JOURS

15 HEURES

600 €

6 STAGIAIRES MAXIMUM PAR SESSION DE FORMATION

MATÉRIEL ET MODÈLES À DISPOSITION PENDANT LA FORMATION

Pour les professionnels et demandes de financement, contactez votre conseiller

PRÉ-REQUIS

AUCUN PRÉ-REQUIS

DEVELOPPER SES COMPÉTENCES TECHNIQUES ET SPÉCIFIQUES

VALIDATION

ATTESTATION DE FORMATION

DIFFICULTÉ

●●○○○

La formation "Confiance et estime de soi" est conçue pour vous aider à renforcer votre confiance en vous, un élément essentiel pour réussir dans votre activité. En développant une confiance solide en vos compétences et en vous-même, vous serez en mesure de vous épanouir pleinement et d'établir des relations authentiques avec les autres. Ce module vous guidera à travers des exercices pratiques et des techniques éprouvées pour vous aider à vous affirmer, à sortir de votre zone de confort et à prendre des risques calculés.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

- Mieux vous comprendre, améliorer votre communication avec vous-même et donc votre communication avec l'autre.
- Le but étant de reconnaitre vos ressources internes afin d'exploiter l'extraordinaire potentiel qui est en chacun de nous.

MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES

- Supports de cours théoriques
- Salles de formation adaptées
- Matériel et produits professionnels mis à disposition

MOYENS D'ENCADREMENT & VALIDATION DES ACQUIS

- Formateur ayant au minimum 5 ans d'expérience dans le domaine de la confiance et l'estime de soi
- Formateur ayant au minimum 2 ans d'expérience dans l'enseignement de la formation confiance et l'estime de soi
- La mise en pratique est exécutée sous le contrôle du formateur qui jugera du degré de maîtrise des techniques et des compétences du stagiaire.

MODALITÉ D'INSCRIPTION*

Notre équipe de conseillers en formation se tient disponible pour toute demande d'information pour le centre de **Montpellier et Marseille par téléphone au 04 99 92 19 15 ou par mail à l'adresse contact@formasud.fr** et pour le centre de **Toulouse au 06 64 75 00 72 ou à l'adresse toulouse@formasud.fr**

DÉLAIS D'ACCÈS

- 1 jour
- Si demande de financement, contactez votre conseiller en formation

MODALITÉS DE SUIVI

Mise en œuvre des phases individuelles et/ou collectives en adaptant la durée et les modalités des besoins du bénéficiaire qui auront été analyser au préalable (échange téléphonique, mail, entretien, convocation...)

PROGRAMME DE FORMATION

JOUR 1

Faire la différence entre estime de soi & confiance en soi
- Photo langage
- Étymologie
- Qu'est -ce que la confiance en soi ?
- Que représente l'estime de soi ?

Muscler la confiance en soi
- 7 conditions pour un mental fort
- 3 alliés pour la confiance en soi
- La roue de la vie

Comprendre le processus de la confiance en soi
- Repérer mes représentations
- Identifier mes ressources
- Observer les manifestations

Identifier les freins
- Reconnaitre les injonctions parentales
- Test pour se repérer
- Tableau pour se donner la permission
- Sortir du triangle dramatique de Karpman

JOUR 2

Faciliter la mise à jour d'une situation
- Entendre la critique constructive
- Savoir dire non diplomatiquement sans culpabiliser
- Comment vous sentez-vous ?

Connaitre sa propre photographie assertive
- Définir l'assertivité
- Se connaître grâce à l'autodiagnostic
- Analyser son parcours pour renforcer l'estime de soi et ses compétences

Détendez-vous
- Exercices de respiration profonde
- Remise d'une attestation de fin de formation sous réserve de la participation complète du stagiaire à la formation et de la maîtrise des techniques et protocoles enseignés.

*Personnes en situation de handicap, livret disponible, vous pouvez contacter notre référent au 04 99 92 19 15