

CONFIANCE ET ESTIME DE SOI



2 JOURS

6

STAGIAIRES MAXIMUM
PAR SESSION DE
FORMATION



14 HEURES



MATÉRIEL ET MODÈLES À
DISPOSITION PENDANT
LA FORMATION



600 €

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 reconnaître 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 analysés au préalable (échange téléphonique, mail, entretien, convocation...)

PROGRAMME DE FORMATION

JOUR 1 9H00 - 16H30

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

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

JOUR 2 9H00 - 16H30

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.