

PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Affirmation & Confiance en soi

Objectifs

Objectif stratégique :

S'affirmer et développer la confiance en soi

Objectifs pédagogiques :

Faire preuve d'affirmation de soi

Développer l'estime de soi au travail

Augmenter sa confiance en soi

Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles

Relativiser à l'aide de questions permettant de se concentrer sur l'essentiel

Programme

Partie I - Définition des axes de progrès et des objectifs de changement personnel

Notion de cycle de changement

Outils de formulation d'objectifs

Partie II - Définition et composantes de l'estime de soi

Autodiagnostic

Vision et croyances personnelles (portrait chinois)

Partie III - La confiance en soi

Identifier les situations de manque de confiance

Identifier les ressources disponibles

Partie IV - Les outils de renforcement de la confiance en soi

Ancrage de ressources

Dialogue interne

Partie V - Les émotions dans les relations professionnelles

Identifier et comprendre les émotions

Mes émotions et celles des autres

Outils pour exprimer les émotions difficiles

Partie VI - Prendre du recul et relativiser

Questionnement socratique et roue du changement

Outil de recadrage en 6 étapes

Partie VII - Développement de l'assertivité et de la communication constructive

Autodiagnostic « test des comportements réactifs »

Les clés pour dire non

La communication non violente – CNV (exercice pratique)

Partie VIII - Changement personnel

Le cycle du changement

Mes objectifs personnels

Mes succès

Public concerné

Prérequis

Aucun prérequis.

Durée

14 heures.

Effectifs maximum

12 stagiaires

Qualification des intervenants

Spécialiste de la communication en entreprise, le management, la gestion des conflits et la prise de parole en public, le formateur est formé aux techniques et outils d'accompagnement de coaching, PNL, systémique, process communication et communication non violente - CNV. En parallèle, pendant 15 ans le formateur est comédien amateur et professeur de théâtre au sein de plusieurs troupes et mobilise son art au profit de son animation en formation.

Moyens pédagogiques et techniques

La méthode est interactive et pragmatique, elle :
 Met les participants en situations professionnelles à partir des problématiques à résoudre et d'études de cas à traiter.
 Fait appel à des exercices de simulation en sous-groupes, Identifie les préoccupations individuelles et communes pour favoriser la recherche de solutions à partir de questionnements pertinents,
 Et fournit des outils sous forme de supports pédagogiques opérationnels.
 Plan d'action individuel.

Présentiel.

Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation des compétences acquises via les mises en situation issues du contexte du participant

Sanction visée

Attestation de formation

Logistiques	
Matériel nécessaire pour suivre la formation	Bloc notes & stylo.
Délais moyens pour accéder à la formation	Cette formation est en intra-entreprise. Faites votre demande de devis via le formulaire sur notre site catalogue.ebrio.com ou bien par courrier électronique : formations@ebrio.com. Une réponse vous est apportée sous 48h00. Le déploiement est de 2 à 6 semaines suite à l'acceptation de la proposition.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Ebrio met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver des compensations les plus adaptées à chaque situation de handicap.

Votre contact est Fabienne du Teil, f.duteil@ebrio.com - 07 82 40 00 59.

Dans le cas de formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap

Fabienne du TEIL | EBRIOO | f.duteil@ebrio.com

Mobile : 07 82 40 00 59 |  | Suivez-nous sur :  

Management - Soft Skills- RH & Formation - QVT - Digital - Bureautique

