



Attitude

Formation - Conseil en image

Programme de formation « DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ET RENFORCER L'ESTIME DE SOI »

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Comprendre et renforcer les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi. Devenir un acteur constructif dans son environnement personnel et professionnel, dépasser ses peurs et ses croyances limitantes

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

CONTENU :

1 /JOUR 1 :

Définir les éléments de la confiance en soi et de l'estime de soi

Évaluation de vos points forts et des points à améliorer (Connaître votre identité)

Développer la confiance en soi notamment face à l'échec et aux critiques

Comprendre et gérer positivement ses émotions

2 /JOUR 2 :

DEVELOPPER SON ASSERTIVITE - COMMENT S'AFFIRMER DANS SA FONCTION

- Être un acteur constructif dans son environnement professionnel

- Savoir transmettre et se faire écouter

- Oser dire non sans démotiver son interlocuteur

- Oser dire oui

- Améliorer l'ambiance au sein de votre équipe et augmenter l'efficacité de chacun en accord avec vos propres motivations et valeurs

- Travail sur la résistance aux changements

- Traiter les problèmes et conflits en évitant de dramatiser les situations

MOTIVER ET SE MOTIVER AU QUOTIDIEN

ATTITUDE

DUREE : 2Jours

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES, METHODES MOBILISEES :

Apport théorique et pratique, exercices, questionnaires et jeux de rôles. Un livret sous format numérique est fourni comme support à chaque participant.

Moyens techniques utilisés : vidéoprojecteur, tableau, support de cours comprenant des documents numériques contenant des exemples et des exercices.

SUIVI DE LA FORMATION :

Une feuille d'émargement est signée par chaque participant et par le formateur pour chaque demi-journée.

MODALITES D'EVALUATION ET VALIDATION DE LA FORMATION :

Exercices pratiques en cours de formation et en fin de formation ; le formateur procède à une évaluation sous forme de questionnaire pour valider les acquis de la formation. Un bilan vous sera transmis pour apprécier les résultats.

MODALITES ET DELAI D'ACCES : Nous contacter en fonction du financement demandé.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES : Le client met à disposition une salle dans ses locaux permettant l'accessibilité aux personnes handicapées.

INDICATEUR DE RESULTAT : Pour ce programme de formation, les données de formation sont encore insuffisantes pour que les statistiques soient significatives. Pour l'ensemble des formations, ATTITUDE, toutes formations confondues, du 01 /01 /24 au 31 /12 /24, a formé 70 stagiaires. Taux de satisfaction globale au stage : 100%

TARIFS :

Individuel : 650 euros TTC /jour

INTRA : 1800 euros TTC/ jour (jusqu'à 6 personnes)

2200 euros TTC /jour (au-delà de 6 personnes)

CONTACT : JULIE MANSOT

PAR MAIL : juliemansot.conseil@gmail.com

PAR TELEPHONE : 06 12 14 94 84

ATTITUDE FORMATION

N° Siret 53746412500021 DATA DOCK 002935

Numéro de déclaration d'activité 237605091 76 auprès de la préfecture de la région : Haute-Normandie

ATTITUDE

Mise à jour Décembre 2024

ATTITUDE

Mise à jour Décembre 2024