

# Développer la confiance en soi

EP03 – Efficacité professionnelle

## DÉTAILS DE LA FORMATION

### + OBJECTIFS

- S'affirmer sans agressivité,
- Gérer les différentes situations de la vie professionnelle avec sérénité,
- Trouver son style relationnel.
- Devenir acteur du changement.
- Dépasser ses peurs.

### + PUBLIC

- Toute personne désirant améliorer sa capacité à s'affirmer dans sa vie professionnelle.

### + PRÉREQUIS

- Aucuns prérequis

### + DURÉE

- 2 jours, soit 14 heures

### + NOMBRE DE STAGIAIRES PAR SESSION

- de 1 à 8 p. maximum par groupe

### + BUDGET

- Inter-entreprises : 360€ H.T / personne
- Intra entreprise : nous consulter

### + DÉLAI D'ACCÈS

- Nous consulter

### + MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Mise en situation par l'étude de cas pratiques vécus au quotidien sur le terrain
- Exercices d'appropriation.
- Remise d'un support contenant le cours du module de formation suivi

### + MODALITÉS D'ÉVALUATION ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Enquête de satisfaction stagiaire
- Bilan formateur / formatrice
- Remise d'une attestation individuelle de formation
- Délivrance d'une grille des compétences
- Enquête de satisfaction client

Alliance Form'Action

13 rue de la Maladrerie

Hameau Les Povots

10210 CHAOURCE

☎ 03 25 40 16 53

☎ 06 23 96 56 82



Alliance  
**Form'Action**  
Former, notre passion... et si nous la partageons ?

jf.lhoret@afomaction.fr - www.afomaction.fr

OF : N° 21 10 00647 10 - N° SIRET : 508 379 328 00042 - TVA FR : 12508379328

AFA20EP03

# PROGRAMME DE FORMATION

## + COMPRENDRE NOTRE FONCTIONNEMENT

- Se connaître, s'accepter, se respecter,
- Comment modifier sa relation à soi-même,
- Comment modifier sa relation aux autres,
- Nos petites voix intérieures.

## + COMPRENDRE LES MÉCANISMES RELATIONNELS EN JEU

- Se retrouver sur le terrain des faits,
- Apprendre à se placer de manière juste et professionnelle,
- Identifier les différents rôles que l'on joue.

## + APPRENDRE À SE FAIRE CONFIANCE

- Inventer des stratégies créatives,
- Connaître les techniques de renforcement pour s'appuyer sur les réussites,
- Se mettre dans un état d'esprit positif.

## + TIRER LES ENSEIGNEMENTS DES EXPÉRIENCES PASSÉES

- Ce qui a déjà été mis en œuvre et qui a bien fonctionné,
- Ce qui n'a pas donné de résultat utile et qui doit être retravaillé.

## + LA CONSCIENCE CORPORELLE AU SERVICE DE SA PRÉSENCE DANS LA RELATION

- Conscience du langage du corps,
- Utilisation et renforcement de sa présence.

## + CHAQUE EXPÉRIENCE EST L'OCCASION D'UN APPRENTISSAGE UTILE

- L'auto-observation et le penser-positif au service du développement de son propre potentiel et de son autonomie,
- Construire les références de son libre arbitre.