

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

- Aucun prérequis

+ Durée

- 2 jours, soit 14 heures

+ Nombre de stagiaires par session

- de 1 à 8 par groupe

+ Budget

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

+ Accessibilité aux personnes handicapées

- Module de formation ouvert à tous
- Adaptations possibles, nous contacter via le formulaire de contact sur notre site web

+ Modalités d'accès

- Nous contacter via le formulaire de contact sur notre site web
- Inscription au module après évaluation

+ Délai d'accès

- 4 semaines et sera en fonction des disponibilités de nos formateurs

+ 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@aformaction.fr - www.aformaction.fr

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

Màj 11102024

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 MECANISMES 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 A 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 EXPERIENCES PASSEES

- 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 PRESENCE DANS LA RELATION

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

+ CHAQUE EXPERIENCE 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.