



PROGRAMME DE FORMATION

Développer sa confiance en soi et l'estime de soi

Cette formation est à destination des personnes souhaitant améliorer leur développement personnel par une meilleure connaissance de soi en vue de favoriser les interactions avec les autres, au travers une approche très expérientielle et dynamique. Des plans d'actions seront co-construits pour vous permettre de vous approprier rapidement ces sujets.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Développer leur confiance en soi et l'estime de soi,
- Évaluer la confiance en soi, l'affirmation de soi
- Retrouver les ressources nécessaires, connaître leurs forces et leurs axes d'amélioration que ce soit au niveau intra ou interpersonnel
- Trouver des outils et des méthodes pour s'affirmer et communiquer efficacement.

Contenu / programme de la formation

La Confiance en soi

- Qu'est ce que la confiance en soi ?
- La confiance en soi et la posture professionnelle

L'évaluation de sa confiance en soi

- Test de personnalité
- Le développement de la confiance en soi: pensées négatives et pensées positives.

La conception d'un plan d'action personnalisé

L'Estime de soi

- Qu'est-ce que l'estime de soi ?
- L'image de soi et la posture professionnelle
- L'autoanalyse des capacités émotionnelles, et ses drivers

L'évaluation de ses capacités émotionnelles

- Test sur les émotions
- L'analyse de ses réussites (professionnelles et personnelles) et de ses échecs
- Oser et s'affirmer, savoir dire non

La conception un plan d'action personnalisé et suivi personnalisé par un coach post formation

Moyens et méthodes pédagogiques

- Support pédagogique transmis à l'issue de la formation
- Alternance d'apports, de cas pratiques, de jeux de rôle et de feedback
- Animation par un formateur expert du sujet

Public visé

Toutes personnes souhaitant améliorer son développement personnel
10 stagiaires par session maximum

Prérequis :

Aucun

Durée de la formation

2 jours (14h)

Date et horaires

À définir - accueil 15' avant pour les sessions à distance

Lieu

- En présentiel, dans les locaux du client ou du cabinet sémaphores
- À distance via un dispositif de visioconférence

Présence et évaluation

- Feuilles de présence
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Attestation de fin de formation

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Pour toute information complémentaire, veuillez nous contacter via cette adresse :

contact.formation@semaphores.fr

La certification qualité « Qualiopi » a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
BILANS DE COMPÉTENCES