Renforcer son estime et sa confiance en soi

RH-50-OPERE

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Objectifs (Aptitudes et compétences)
Révéler son potentiel personnel et professionnel pour agir avec plus d'assurance et d'authenticité au quotidien.

Public Visé

Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi pour plus d'efficacité personnelle.
Toute personne souhaitant s'affirmer dans ses relations avec les autres.

Pré Requis

Maitrise de la langue française afin de comprendre les instructions et participer aux échanges.
Ouverture à l'auto-réflexion et volonté de s'impliquer dans des exercices de mise en situation comportementale

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Prendre conscience de ses propres ressources.
Développer une attitude positive au quotidien.
Atteindre son but en prenant confiance en soi.

INTERFORMAT - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 52530079153

20 Rue Hippolyte Foucault - CS 72137 72021 LE MANS CEDEX 2

Blocs de Compétences

JOUR 1 : Diagnostic et fondations de l'estime de soi
Module 1 : Diagnostic de confiance
Objectif : Identifier ses propres leviers de confiance et ses zones de fragilité
Mécanisme de la confiance
Analyse des besoins et des émotions
Identification des comportements pièges et inventaire des ressources personnelles
Méthodes pédagogiques : autodiagnostic de ces ressources et valeurs individuelles. Exercice de synthèse

Module 2 : Typologie de l'estime
Objectif : Analyser les composants de son estime de soi et son impact sur la performance
Les différents niveaux d'estime de soi
Analyse du cycle réussite et chèque
Travail sur le regard porté sur soi-même pour gagner en objectivité
Méthodes pédagogiques : Jeux de rôle et exercices individuels

Module 3 : Sécurité intérieure
Objectif situer ces actions par rapport à ses propres valeurs et ses buts personnels
Renforcement du sentiment de sécurité
Alignement avec ses motivations profondes
Apprendre à vivre en accord avec ses valeurs en milieu professionnel
Méthodes pédagogiques étude de cas

Jour 2 : Affirmations et actions au quotidien
Module 1 : Affirmation de soi
Objectif : Pratiquer des techniques d'affirmation de soi dans des situations professionnelles variées
S'affirmer sans agressivité assertivité
Technique pour oser dire non demander ou exprimer un désaccord de manière constructive
Méthodes pédagogiques : mise en situation et simulation de cas pratique.

Module 2 : Initiative et risque
Objectif : Expérimenter de nouveaux comportements pour favoriser la prise d'initiative
Développer l'audace et la prise initiative
Sortir de sa zone de de confort de manière sécurisée
Transformer le stress en énergie action
Méthodes pédagogiques : jeu de rôle

Module 3 : Attitude positive
Objectif : Elaborer une stratégie de réussite personnelle pour maintenir sa confiance au quotidien
Ancrer une attitude positive durable
Technique de visualisation et de recadrage
Élaboration d'un plan de progrès pour le retour au poste
Méthodes pédagogiques : rédaction d'un plan d'action individuel

CLOTURE DE LA FORMATION

Méthodes mobilisées

Pédagogie participative et réflexive mettant l'apprenant au cœur du dispositif.
Alternance d'apports théoriques, de tests d'auto-évaluation et de mises en situation.

Moyens pédagogiques

Utilisation de techniques de coaching et de psychologie positive.

Qualification Intervenant·e·s

Formation animée par un coach certifié ou un formateur expert en développement personnel et psychologie comportementale

Méthodes et modalités d'évaluation

Positionnement en début de formation
Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen de cas pratiques.
Délivrance d'un Certificat de réalisation.
Evaluation de la satisfaction en fin de formation

Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Une information préalable de l'accueil du lieu de formation est nécessaire, afin de nous assurer de la mise en place des actions adaptées requises lors de votre formation.

Durée

14.00 Heures **2** Jours

Effectif

De 1 à 6 Personnes

Contactez-nous !

INTERFORMAT

Tél. : 0243560505
Mail : contact@interformat.fr