

Identifier les clés de la confiance en soi et la booster au service de ses objectifs

Programme de formation

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de ses propres ressources et compétences pour gagner en confiance.
- Adopter une attitude positive au quotidien face à ses interlocuteurs.
- Accepter de sortir de sa zone de confort.

Description / Contenu

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR GAGNER EN CONFIANCE

- La confiance en soi et l'estime de soi : comment ça marche ?
- Identifier son ADN pour mieux se connaître : valeurs, besoins, qualité et limites
- S'accepter face à soi-même et aux autres

Cas pratiques : apports théoriques et tests

S'APPUYER SUR LE LEVIER DE LA CONFIANCE EN SOI POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Définir ses priorités
- Se fixer des objectifs SMART et avancer par petits pas
- Célébrer les succès et accepter ses échecs pour en faire des tremplins

Mises en situations : définir son objectif professionnel en mode SMART et rebondir par rapport à un échec

FAIRE AUTREMENT

- Sortir de sa zone de confort
- Sortir des jugements/croyances/cadres limitants et comprendre la vision du monde de l'autre
- Faire confiance aux autres dans son équipe

Mises en situations : identifier une situation nouvelle et trouver de nouvelles façons de faire

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION :

- Un questionnaire d'évaluation des acquis mesurant l'atteinte des objectifs pédagogiques est proposé en fin de formation.
- Un questionnaire "à chaud" évaluant la satisfaction globale est envoyé le lendemain de la formation.
- Un questionnaire "à froid" portant sur la mise en œuvre des acquis est envoyé 2 mois et demi après la formation.

ACCESSIBILITÉ DE NOS FORMATIONS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

L'équipe de l'Académie France Invest est formée à l'accueil d'un public en situation de handicap et est en lien avec les différents réseaux partenaires ([AGEFIPH](#), [CAP EMPLOI](#) et [MDPH](#)).

Pour permettre aux personnes en situation de handicap de suivre nos formations dans les meilleures conditions, l'équipe de l'Académie France Invest se tient à leur disposition pour trouver la solution adaptée à chaque situation et anticiper les aménagements nécessaires.

Public visé

- Toute personne souhaitant améliorer sa confiance en soi pour mieux s'affirmer dans ses relations professionnelles et gagner en efficacité personnelle.

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

+ pédagogiques

- Des mises en action pour mobiliser ses ressources et gagner en confiance en soi.
- Un debriefing personnalisé après chaque mise en situation.
- Un support pédagogique sera mis à disposition des participants.

Intervenante

- Laetitia Bourcereau, Formatrice et Coach en entreprise, TBL Coaching & Formation

Nos formateurs sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine. Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Informations pratiques

- Participants : 10 maximum
- Durée : 1 jour (7 heures)
- Horaires : 9 h / 17 h 30
- Déjeuner offert
- Lieu : Paris

Tarifs

- 1 209,00 €HT* / 1 019,00 €HT**

(*) Tarif pour les non membres France Invest

(**) Tarif pour les membres France Invest

Renseignements

- Tél. : 01 47 20 62 67
- Mail : formation@franceinvest.eu

Dernière mise à jour du programme : 22/10/2024