

Durée

- 16h00 soit 2 jours consécutifs (découpage selon besoin)

Profils des stagiaires

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

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

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

Contenu de la formation

- Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences
 - Prendre conscience de ses ressources : alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs
 - Développer sa conscience et sa communication de soi par l'assertivité
 - Le syndrome de l'imposteur en question et autodiagnostic
- Développer une attitude positive au quotidien
 - Transformer positivement tout contact
 - Les quatre attitudes d'une relation équilibrée
 - Détecter les émotions et les exprimer sans agressivité ni reproche
 - Tirer une expérience positive de ses erreurs
- Faire de sa confiance en soi son levier de performance
 - Identifier ses pièges et freins personnels : messages contraignants
 - Reconnaître ses besoins et ses désirs
 - Identifier des repères sur lesquels fixer sa sécurité intérieure
 - Être en accord avec ses motivations et ses valeurs

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Anne JAUSEAU formatrice en communication non verbale, consultante en image personnelle et professionnelle.

Référent handicap

Anne JAUSEAU 06 16 30 04 80 anne.jauseau@vie-ta-mine.fr

Nombre de stagiaires

• 3 minimum et 6 maximum pour un échange constructif et efficace entre les participants, tout en obtenant un résultat individuel.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
 - Exposés théoriques
 - Mise en pratique
 - Exercices d'application
-
- Formation inter-entreprises ou intra pour répondre à un besoin spécifique de collaborateurs
 - Formation en présentiel

Modalités et délais d'accès

- 10 jours avant le début de la session de formation

Dispositif de suivi et d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Formulaire d'évaluation de la formation

Sanction finale

- Attestation de fin de formation

Tarif de la formation

- 1800€ TTC/stagiaire en inter
- Sur devis pour la formation en intra



Anne JAUSEAU
Gérante Vie'ta'mine - Référente Handicap
11 Avenue du Coude prolongée 31250 Revel
06.16.30.04.80
anne.jauseau@vie-ta-mine.fr

TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

Salle accessible aux personnes à mobilité réduite
Aménagement possible en fonction du type de handicap
(nous prévenir avant le début de la session)