

"Développer sa confiance en soi"

FINALITE :

Acquérir la certitude de ses aptitudes, de ses compétences et de ses forces et apprendre à s'accepter tels que nous sommes afin d'être plus à l'aise avec les autres.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS :

- Comprendre et améliorer son estime de soi
- Apprendre à sortir de sa zone de confort et ne plus fuir
- Avoir conscience de ses propres paradoxes
- Clarifier ses besoins pour mieux poser ses limites

PUBLIC CONCERNE :

Tous ceux qui ne savent pas dire non, qui souhaitent être plus à l'aise avec les autres sans craindre leur regard et leur jugement, qui veulent donner une image valorisante et affirmée.

PRE REQUIS : (Disposer d'un ordinateur pour la séance en visioconférence)

CARACTERISTIQUES ET MODALITES :

- Durée : 2,5 jours (17h30) – 2 jours consécutifs + environ un mois après ½ journée coaching en visioconférence
- Horaires : 9h - 12h30 / 14h - 17h30
- Lieu : dans les locaux de CBO Conseil à Toulouse si inter-entreprises, du client si intra, en visioconférence

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Moyens : utilisation d'un support vidéo-projeté, classeur remis à chaque stagiaire avec prise de note
- Méthodes : apports théoriques et méthodologiques, études de cas pratiques, tests personnels, mises en situation avec débriefing

SUIVI ET EVALUATION :

- Suivi : feuille d'émargement, certificat de réalisation
- Evaluation du stagiaire : résultats des mises en situation pratique, quizz de contrôle des connaissances, jeu de rôle évalué
- Evaluation de la formation et du formateur : questionnaire de satisfaction à chaud en fin de session, bilan de fin de formation partagé avec l'entreprise si intra

PROGRAMME :

JOUR 1 : ETABLIR SON DIAGNOSTIC PERSONNEL

MATIN (3,5 h)

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Mieux se connaître pour avoir conscience de ses propres paradoxes
- Connaître les typologies d'estime de soi

APRES-MIDI (3,5 h)

- Evaluer son degré de confiance en soi
- Identifier ses réactions émotionnelles
- Clarifier ses besoins

JOUR 2 : PASSER A L'ACTION

MATIN (3,5 h)

- Sortir de sa zone de confort et ne plus fuir
- Répondre à ses besoins et fixer ses limites
- Connaître les outils et astuces pour ne pas baisser la garde

APRES-MIDI (3,5 h)

- Définir ses objectifs et son plan d'actions
- Renforcer son sens de l'affirmation grâce à l'assertivité
- Développer sa légitimité

(intersession d'environ un mois)

1/2 JOURNEE : COACHING EN VISIOCONFERENCE

- Approfondissement des acquis et échanges sur les mises en pratiques en situation réelle