

**PROGRAMME DE FORMATION :
DÉVELOPPER ESTIME ET CONFIANCE EN SOI**

PUBLIC :

Tout public

PRÉ-REQUIS :

Maitrise de la langue française

DURÉE :

2 jours soit 16h

DATES : selon planning

ACCESSIBILITÉ HANDICAP :

Nos formations sont adaptées aux personnes en situation de handicap

FORMATEUR :

BRANCHU Marie

LIEU :

FORMATION EN INTER :

HOTEL LYON METROPOLE - 85 Quai Joseph Gillet
69004 LYON

FORMATION EN INTRA : au sein de l'entreprise

HORAIRES :

De 09h00 à 12h30 et 13h00 à 17h30

DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION :

Selon planning validé en amont

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

10 personnes

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

A l'issue de la formation le participant sera capable de :

- Comprendre l'estime de soi
- Comprendre la confiance en soi
- Identifier les différents comportements

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS ET ÉVALUABLES

Être capable de s'auto-analyser

Être capable de définir le principe de coresponsabilité

Être capable d'appréhender les différents comportements

CONTENU

Comprendre l'estime de soi

- Identifier les composantes de l'estime de soi
- Appréhender les processus d'évolution
- Comprendre et analyser le manque d'estime de soi

Comprendre la confiance en soi

- Comprendre les relations assertives
- Se positionner sur la roue de la confiance
- Accepter d'être faillible

Identifier les différents profils

- Observer ses comportements
- Identifier les croyances limitantes
- Comprendre perceptions et impacts

MODALITÉS D'ACCÈS

L'inscription est réputée acquise lorsque la convention de formation est signée par l'entreprise et / ou le candidat et les modalités de financement sont validées.

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques

Éléments matériels :

Salle de formation : Nos salles disposent de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire.

Documents fournis : Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

MODALITÉS FINANCIÈRES

- 1 000€ HT par jour de formation soit 2 000€ HT la formation