

## Réduire son stress en développant la confiance en soi

*Améliorer votre qualité de vie au travail !*

**Publics ciblés :** Tout public

**Prérequis :** aucun prérequis nécessaire

**Lieu :** En intra ou en inter, à définir avec le client

**Durée :** 2 jours soit 14h (9h-12h30 – 13h30-17h)

**Dates :** à définir (lors de la convention)

**Accessibilités aux situations de handicaps :**

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée. AGEFIPH est notre principal partenaire spécialisé. Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter en amont pour un entretien individuel.

**Objectifs pédagogiques :** Susciter la confiance dans ses relations professionnelles, ressentir ses freins internes et gagner en sérénité, utiliser des outils pour renforcer la confiance en soi

**Objectifs opérationnels :** A l'issue de la formation, vous serez en capacité de renforcer sa confiance pour une meilleure efficacité et accroître ses relations au travail

**Tarifs :** 650 euros par stagiaire pour les 2 jours

**Groupe de 1 à 12 personnes**

**Indicateurs de résultats :** Pas encore évalué

### Contenu (progression pédagogique)

#### Module 1 : Comprendre la notion de confiance en soi

- Analyser votre base de référence : les 5 domaines de vie
- Comprendre le processus de dévalorisation
- Relativiser et réajuster ses perceptions

*Travail individuel : Analyse de situation et la transformer en levier positif*  
*Brainstorming*

#### Module 2 : Mettre en place un processus de changement

- Etablir un plan d'action en tenant de vos capacités et de vos aptitudes
- Démarrer en toute sécurité en tenant compte de vos limites

Travail individuel et échange collectif : Plan d'action

#### Module 3 : Apprendre à lâcher-prise

- Identifier nos comportements en situation de stress
- Intégrer les 10 clés du lâcher-prise pour diminuer la pression
- S'entraîner aux techniques de lâcher-prise

*Travail collectif : Respiration et vivre une séance de lâcher-prise*

\*\*\*

Contact :

✓ Nathalie 06 84 23 78 36  
nathaliefavrepro@gmail.com

**Délai d'accès :** Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

**Méthodes et ressources pédagogiques :** Approche dynamique et ludiques basée sur les techniques d'hypnose, EFT, PNL et méditation. Les séquences sont construites avec des apports théoriques, des phases de recherche, des mises en application des méthodes, des jeux de rôle, des débriefings et des séances d'expérimentation de ressenti. Diaporama en support, les méthodes sont envoyées aux stagiaires par mail sous forme PDF

**Moyens d'évaluations et suivi du stagiaire :**

- A l'entrée en formation, tour de table, questionnaire en amont de la formation
- Pendant la formation, évaluation des stagiaires après chaque module, émargements à signer à chaque 1/2 journée
- A la fin de la formation, tour de table, évaluation de la formation et du formateur, attestation de présence, compte-rendu oral des évaluations observées tout au long des séances.

**Formateur :** Nathalie Favre - formatrice experte dans le bien-être et le développement de l'être humain

**Les + de Nathalie :** Place l'être humain au cœur des organisations grâce aux différentes formations suivies : Partenaire certifiée Hallos Triads Intelligence relationnelle, Coaching, PNL (Programmation NeuroLinguistique), analyse transactionnelle, méthodes de psychologie énergétique (EFT/Matrix, Ego states, théorie de l'Attachement), hypnose, sophrologie et Yoga du rire. Met à votre service ses compétences de manager, de communication avancée et d'accompagnatrice de publics en recherche d'emploi



\*\*\*