

Renforcer la confiance en soi

Gagner en efficacité et en bien-être au travail !

Publics ciblés : Tout public

Prérequis : aucun prérequis nécessaire

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

Durée : 3 jours soit 21h (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 la confiance pour une meilleure efficacité et accroître les relations au travail

Tarifs : 950 euros par stagiaire pour les 3 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

- Distinguer la confiance – l'affirmation – l'estime : De quoi parle-t-on ?
- Repérer les comportements qui garde la confiance en soi et ceux qui l'altère
- Ressentir l'impact de nos comportements
- Se questionner et se fixer des objectifs

Travail de groupe et exercice personnel sur les croyances et la confiance en soi (dessins, expérimentations, objectifs, questionnements et reformulations)

Module 2 : Prendre conscience de mon niveau d'estime

- Repérer mes croyances limitantes
- Identifier mes points forts et mes faiblesses
- Définir un plan d'action et impulser le changement

Travail personnel avec l'outil Arbre de vie et débriefing en groupe

Module 3 : Développer sa confiance

- Approcher du « bon Soi » : un levier d'action fondamental
- S'entraîner au sponsorat positif
- Célébrer ses victoires et renforcer sa confiance avec les techniques proposées

Travail en groupe : « Booster la confiance en moi » et « Célébrer mes petits pas »

Des exercices sont à préparer lors des intersessions

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 Faivre - 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



– SAS - KOCSI-Accompagnement – Nathalie Faivre

- 6 Route de Villeneuve - 39 600 Saint-Cyr Montmalin - Mobile: 06 84 23 78 36 - Email: nathaliefavrepro@gmail.com –
- Facebook : Kocsi-Accompagnement - [Ecole de formations en relations humaines](#) – Siret : 840 030 027 00014 –
Enregistré sous le N° activité 27390123239 auprès du préfet de la région Bourgogne Franche Comté – Id DD 0078128