
Programme de Formation

CONFIANCE en SOI - 1 Jour

Organisation

Durée : 8 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Objectifs pédagogiques

- Développer son potentiel
- Être acteur de sa vie
- Prendre conscience de sa valeur
- Se sentir à sa place
- Cultiver ce capital précieux
- Passer à l'action
- Poser un regard neuf sur la personne que vous êtes
- Renforcer son estime de soi



Description

Jour 1

- Introduction du thème, se mettre en confort, libérer son esprit
- Les freins à la confiance en soi : prise de conscience
- Découvrir les différents pôles de la confiance en soi
- Transformation du regard sur la personne que vous êtes
- Mes talents, mon fonctionnement et mes pièges : identification, compréhension, acceptation
- Création de son Vade Mecum personnel afin de verbaliser et mémoriser les concepts qui me parlent

Nos formateurs tiennent à votre disposition une bonne trentaine de séquences, d'outils et de trucs & astuces qui seront choisis lors de chaque module en fonction des échanges et des attentes des participants



Prérequis

Aucun prérequis





Modalités pédagogiques

Apprentissage ludo-pédagogique

Jeux de rôles et feedback croisés

Jeux cadres de Thiagi, légos, Taboo, ...

Partage d'expériences

Posture OK+ OK+

Stimulation hémisphères droit et gauche

70% de votre apprentissage passent par l'expérience et l'action => vivez nos outils en salle ET avec vos équipes.

20 % de votre apprentissage sont issus des échanges avec vos pairs que nos formateurs stimulent.

10% de votre apprentissage sont acquis en formation, nous vous donnons les outils pour le parfaire chaque jour.



Moyens et supports pédagogiques

- Fiches digitales "syllabus" pour chaque outil
- Fiches exercices ou préparation jeux de rôle



Modalités d'évaluation et de suivi

Pas de modalité spécifique de certification / évaluation