

DÉVELOPPER UNE CONFIANCE À TOUTE ÉPREUVE EN PÉRIODE DE CRISE



Le public et prérequis

Cette formation est destinée :

- Aux personnes souhaitant développer leur confiance en eux-mêmes
- Aux personnes souhaitant développer leur capacité d'action
- Aux personnes désirant développer des relations de confiance

Formation accessible aux personnes en situation d'handicap.



Les objectifs

- ✓ Comprendre les leviers de la confiance en soi
- ✓ Gagner en assurance
- ✓ Inspirer confiance
- ✓ Développer des relations de confiance



Méthode active et participative

Dispositif structuré autour du transfert de compétences

Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation

Parcours d'apprentissage composé de plusieurs séquences pour permettre l'engagement et le transfert

Formation favorisant l'implication et l'engagement pour un meilleur ancrage des apprentissages



Modalités et durée d'accès

- ✓ Stage intra ou inter-entreprises.
- ✓ Inscription jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation
- ✓ Formation de 1 à 2 jours



Contenu et méthodes pédagogiques

1. COMPRENDRE LES LEVIERS DE LA CONFIANCE EN SOI

- Me situer : identifier les différents comportements & autodiagnostic
- Les fondements de la confiance en soi

2. GAGNER EN ASSURANCE

- Construire une juste image de soi
- Activer une dynamique positive

3. INSPIRER CONFIANCE ET DÉVELOPPER DES RELATIONS DE CONFIANCE

- Poser les bases d'un climat de confiance
- Cultiver la confiance au quotidien
- Accueillir positivement

Mise en action par le jeu coopératif, positif & constructif "Action ou vérité".

Une expérience ludique à vivre en équipe pour prendre et reprendre confiance en soi et ses capacités.

Formateur

Cette formation est dispensée par François BOUVIER, coach professionnel certifié RNCP Niv. 7, spécialisation en gestion du stress, praticien PNL, facilitateur SPARK Résilience@