

Objectifs

- Comprendre les fondements de la confiance en soi
- Identifier les obstacles et croyances limitantes
- Découvrir et pratiquer des techniques pour renforcer la confiance en soi
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour renforcer durablement la confiance en soi

Public concerné et prérequis

RH, Salariés, Managers.

Prérequis

Avoir une volonté d'améliorer sa confiance en soi.

Être ouvert à la réflexion personnelle et à la pratique d'exercices.

Disposer d'un carnet de notes et d'un stylo.

Qualification des intervenants

Spécialiste du domaine.

Moyens pédagogiques et techniques

Le module alternera éléments d'enseignement didactiques et théoriques avec une prise en main progressive des modules à travers des cas pratiques et des exemples exposant les principales problématiques que le stagiaire rencontrera dans la gestion du sujet de manière à acquérir une réelle autonomie opérationnelle.

Outils pédagogiques :

L'ensemble du cours est repris sous forme de projection par vidéoprojecteur.

PC professionnel de l'apprenant et logiciel.

Vidéoprojecteur – ateliers de mise en pratique d'expérience.

Durée, effectifs

7 heures.

6 stagiaires.

NEOACADEMY

Programme (contenu de la formation)

Comprendre la confiance en soi

- Définition et importance
- Les leviers de la confiance en soi

Identifier et dépasser ses croyances limitantes

- Qu'est-ce qu'une croyance limitante ?
- Illustration et partage d'expériences
- Exercices pratiques : identification des croyances personnelles

Techniques pour renforcer la confiance en soi

- La visualisation positive
- La gestion du stress et des émotions
- La communication assertive

Mise en pratique et ateliers

- Exercices de prise de parole en public
- Simulations et feedbacks constructifs
- Techniques de respiration et de relaxation

Modalités d'évaluation des acquis

Chaque stagiaire devra effectuer un test de connaissance sous la forme d'un questionnaire oral et écrit avec le formateur reprenant les principaux points de la formation.

Sanction visée

Certificat de réalisation.

Matériel nécessaire pour suivre la formation

Aucun.

Conditions de déroulement

Formation réalisée en présentiel - Formation en INTRA.

Alternance d'apports de connaissances théoriques, puis mise en pratique.

NEOACADEMY

Délais moyens pour accéder à la formation

La planification de votre formation sera finalisée et inscrite à notre calendrier selon vos disponibilités et contraintes.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Taux de réussite à la formation

Taux de satisfaction de la formation

Tarif

Nous consulter.