

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Identifier les leviers de la confiance.
Gagner en assurance
S'engager dans la spirale assertive
Inspirer confiance
Développer des relations de confiance

COMPETENCES VISEES

Acquisition des compétences opérationnelles pour agir en confiance.

PUBLICS CONCERNÉS

Tous publics

PRE REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire

METHODES MOBILISEES

Alternance de pratique et de théorie avec mise en situation tout au long de la formation.

MODALITES D'EVALUATION

Formative et sommative
A chaud pour mesurer votre satisfaction
A froid 60 jours pour valider vos acquis en situation professionnelle.
Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

Réponse sous une semaine en fonction du planning
Minimum 5 personnes
Maximum 12 personnes

DUREE :

2 jours

DATES

A définir ensemble

BUDGET INTRA

1499 €/HT

Frais pédagogiques compris
Inter sur demande

INTERVENANTS

Julieta BIVIO

LIEU

En intra à COMET Paris Ternès

CONFIANCE EN SOI POUR OSER S'EXPRIMER AU TRAVAIL

Programme

Comprendre les leviers de la confiance en soi

Faire le point sur son niveau de confiance et prendre conscience de son

- * Autodiagnostic d'évaluation personnelle
- * Retour d'image
- * Exercice : identifier ses forces
- * Axes de progrès

FEEDBACK PERSONNALISÉ : présentation d'un discours en 3 minutes

Identifier les fondements de la confiance en soi

- * Les 3 piliers de la confiance en soi
- * Action : mes cercles de confiance à nourrir

Validation : quiz

Gagner en assurance

Construire la juste image de soi

- * Les composantes de l'estime de soi
- * Comprendre ses croyances bloquantes
- * Ses trois valeurs énergies

Instant prise de conscience : où je me situe ?

Dépasser ses peurs

- * Zone de confort, zone d'effort

Instant prise de conscience : analyse de la réussite

Validation : Plan d'action pour se mettre en mouvement

S'engager dans une dynamique positive

Le cercle vertueux de la confiance La peur, un danger

- * Exercice : la visualisation positive

Se mettre physiquement en mouvement

- * Le corps, un allié précieux La posture physique

Instant prise de conscience : adopter la bonne posture

Validation : construire son plan d'action