

PROGRAMME : DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Durée : 16 h

Public visé: Toute personne souhaitant se libérer de ses peurs et de ses doutes, et voulant booster ses capacités.

Pré requis: Tout public

Formateur: Damien Portolano, Coach Consultant Certifié, Formateur

Objectifs pédagogiques:

Être capable de comprendre les différents mécanismes de l'estime de soi et la confiance en soi. Pendant la formation, le participant apprendre à se connaître, de comprendre et à valoriser ses atouts et ses qualités.

À l'issue de cette formation, le participant est capable de gagner en confiance, de développer son intelligence relationnelle et d'adopter la posture gagnante.

Organisation de la formation:

Jour 1

8h30. Accueil des participants.

Présentation du formateur et des participants, attentes des participants. Explication du déroulement de la journée.

9h30. Introduction et principes de l'estime de soi et de la confiance en soi :

- Les mécanismes de ces deux concepts
- Découvrir les 3 piliers majeurs du développement personnel
- Distinguer ses droits
- Diagnostiquer son profil de personnalité [Exercice]

11h00. Pause

11h15. Le premier pilier : s'estimer :

- Conscientiser et valoriser ses atouts et ses qualités [Exercice]
- Connaître et considérer ses valeurs [Exercice]

12h00. Pause déjeuner

13h00. Le premier pilier : s'estimer :

- Détecter ses besoins, savoir les nourrir [Exercice]
- Identifier ses croyances et ses limites [Exercice]
- Distinguer ses drivers [Exercice]

15h00. Pause

15h15. Le second pilier : gagner en confiance et activer un dynamisme gagnant

- Se fixer des objectifs SMART
- Créer son plan d'action et se motiver

16h45. Débriefing de la journée.

17h30. Fin de la 1ère journée.

Jour 2

8h30. Accueil des participants.

9h00. Le second pilier : gagner en confiance et activer un dynamisme gagnant :

- Libérer les croyances et limites limitantes
- Oser sortir de sa zone de confort
- Stimuler la résilience
- Savoir « Accepter »

11h00. Pause

11h15. Éveiller son intelligence relationnelle :

- Rester soi-même dans la relation
- Écouter ses émotions
- Faire face aux comportements inadéquats et aux regards des autres
- Savoir prendre du recul face à certaines critiques

12h00. Pause déjeuner

13h00. Éveiller son intelligence relationnelle :

- Reconnaître le type de relation avec l'Analyse Transactionnelle
- Éviter / Sortir du Triangle de Karpman

15h00. Pause

15h15. La posture gagnante :

- La préparation physique
- La puissance du mental

16h45. Débriefing de la journée.

Évaluation, entretien individuel et remise des certificats.

17h30. Fin de la formation.

Moyens pédagogiques et techniques

.accueil des participants dans un lieu dédié à la formation

.documents supports formations

.exposés théoriques

.étude cas pratiques

.ateliers

A prévoir: stylo.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation.

.questions orales

.mise en situation

.entretien

.formulaire d'évaluation de la formation

.feuille d'émargement par demi-journée

.certificat de formation

Pour toute situation de handicap, merci de me contacter pour la faisabilité.