

AMÉLIORER LA CONFIANCE EN SOI

-  **Durée** 2 jours
-  **Prérequis** Aucun
-  **Nombre de participants** 5 à 15
-  **Public** Tous collaborateurs
-  **Présentiel/Visioconférence**
-  **Tarif** à partir de 2300 € HT



OBJECTIFS

- Prendre confiance en soi
- Gagner en assurance
- S'affirmer
- Maîtriser ses émotions

PROGRAMME

Confiance en soi

- La connaissance de soi et l'identification de ses valeurs
- Les points d'appui et zones de sensibilité
- Le reflet et la relation
- L'expression de soi

Gestion des émotions

- La définition des émotions
- Les différents types de personnalité
- La gestion des émotions

Affirmation de soi

- La gestion du stress
- La méthode DESC
- La résilience
- Le dialogue intérieur

Communication

- La communication verbale et non-verbale
- La reformulation, la persuasion
- La communication non-violente

INFORMATIONS PRATIQUES



DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

Mise en place sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

MOYENS PÉDAGOGIQUES & D'ÉVALUATION :

- CONVENTION DE FORMATION
- CONVOCATION TRANSMISE AUX STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE EN AMONT DE LA FORMATION SUR LES BESOINS ET ATTENTES DES STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION EN DÉBUT ET FIN DE FORMATION
- TEMPS D'APPRENTISSAGE : APPORTS THÉORIQUES
- TEMPS D'EXPÉRIMENTATION : MISE EN SITUATION
- TEMPS D'ÉCHANGE ET D'ANALYSE SUR LE VÉCU DES PARTICIPANTS
- FEUILLES D'ÉMARGEMENT À SIGNER
- QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION
- CERTIFICAT DE RÉALISATION

ACCESSIBILITÉ

L'ensemble de nos formations est accessible aux personnes en situation de handicap.

Toutes situations nécessitant de mobiliser des moyens de compensation nécessaires seront étudiées au cas par cas dans la mesure où les besoins spécifiques nous sont communiqués 2 mois avant la date de réalisation de la formation.

Toutefois, si ces adaptations génèrent des surcoûts, une prise en charge supplémentaire peut être examinée avec l'aide de Kenvad.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap, M. KERLEROUX par téléphone au 02 98 24 93 39 ou par mail à l'adresse suivante : coordination@kenvad.fr

Notre établissement peut proposer un accompagnement individualisé à chaque apprenant en situation de handicap