

DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Objectifs :

- Prendre conscience de ses propres ressources
- Développer une attitude positive au quotidien
- Atteindre son but en prenant confiance en soi
- Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi
- Augmenter sa confiance en soi
- Renforcer son potentiel

Public :

Toute personne confrontée au stress au travail et souhaitant développer son capital humain.

Prérequis :

Aucun

Tarif : voir devis ci-joint

Formateur :

Consultant J+ FORMATION spécialisé en développement personnel et communication.

Durée :

1 jour (7 heures)

Contrôle du suivi : Les stagiaires émargent une Feuille de présence par demi-journée de formation, pour justifier de leur participation.

Délais d'accès : variable entre 10 et 21 jours pour la mise en place d'une session.

Le formateur signe également ces feuilles de présence ; à la fin de la session, il élabore également un compte-rendu de formation.

Moyens pédagogiques :

-Apports théoriques (power point, documentation, échanges...)

-Apports pratiques

- * Mises en situations, tests, ...
- * Nombreux exercices et méthode diverses, par exemple relaxation, respiration diaphragmatique, prise de recul, mise en situation active, prise de confiance en soi, débrief personnalisé ...

Evaluations

- Durant la session par le formateur une évaluation des acquis est réalisée.
- En fin de session, une évaluation à chaud est réalisée par les stagiaires (fiche à compléter) : elle concerne principalement le déroulement et le contenu de l'action de formation, ainsi que le degré de satisfaction à l'issue de cette action.
- Après retour des participants sur leur poste de travail et après mise en pratique des acquis, une évaluation à froid sera réalisée par le client commanditaire du projet

Modalité de validation des compétences

-Délivrance d'un Certificat de réalisation de la formation.

Support : Un support de cours dématérialisé est remis à chaque stagiaire en fin de session.

Accessibilités : La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques.

Notre REFERENTE HANDICAP Joëlle Gruelles est chargée d'organiser leur accueil, et reste à leur disposition au 07 78 39 84 28 ; jplusformation@hotmail.com.

PROGRAMME SUR DEMANDE...

J + FORMATION - *l'accompagnement qu'il vous faut* - Essayez notre expertise –

SIRET : 750 478 745 00029 DECLARATION D'ACTIVITE : 75470137347

Votre contact Joëlle Gruelles : 07 78 39 84 28 - 09 72 60 26 72 Email : jplusformation@hotmail.com

Document créé le 16/02/2021