



Les clefs de la confiance en soi

PUBLIC VISE



Toute personne qui souhaite développer ses compétences comportementales pour une application professionnelle et/ou personnelle

PREREQUIS



Tenue confortable pour être à l'aise lors des exercices sur tapis de sol.

MODALITES



La formation se déroule 1 journée, soit 7h de formation.



Groupes de 6 à 8 stagiaires

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT



Formation active alternant des apports pédagogiques, des exercices pratiques d'applications (et ludiques et visuels), des autodiagnostic et des échanges avec le groupe. Auto-interpellation.



Utilisation de l'outil vidéo, média training. Relaxation.

FORMATEUR



Christophe
ROSANVALLON

TARIFS



Intra : nous contacter



Inter : 150€/stagiaire
REPAS OFFERT

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 🎯 Coordonner ses mouvements contradictoires
- 🎯 Trouver les pistes d'amélioration sur son comportement sociale et familial.
- 🎯 Tester l'impact positif de la préparation technique sur le travail et indirectement sur le mental.
- 🎯 S'interroger sur la bienveillance.

Contenu (adaptable à vos besoins)



Compréhension des mécanismes de la peur.



Y croire pour réussir ! Mobiliser toutes ses connections énergisantes.



Utilisation de l'outil audiovisuel pour s'approprier son image valorisante.



S'appuyer sur des compétences techniques pour se rassurer : la réussite aime l'effort !



Se fixer des objectifs atteignables !

SUIVI / EVALUATION



Identifier ses progrès à effectuer.



Affirmer sa « reprogrammation » (se faire des promesses)



Débriefing individuel et de groupe.



Conclusion du formateur



Feuille d'émargement pour contrôle de la présence



Remise d'une attestation à l'issue de la formation



Questionnaire satisfaction remis à chaque stagiaire, dans un processus d'amélioration continue



Adaptation possible du parcours (à voir avec notre Référente Handicap)

DATES



A définir en fonction des besoins de la structure.