

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

DÉVELOPPER UNE CONFIANCE EN SOI SOLIDE ET DURABLE DANS LE CONTEXTE PROFESSIONNEL

Objectifs :

- Identifier et surmonter les obstacles à la confiance en soi
- Cultiver une image de soi positive et authentique
- Développer des compétences de communication assertive
- Favoriser la résilience face aux échecs et aux critiques

Les points forts ?

- Une formation personnalisée en fonction des besoins spécifiques de l'apprenant.
- Des outils issus de développement des compétences qui ont fait leurs preuves favorisant ainsi des résultats durables.
- Un encadrement bienveillant favorisant l'expression ouverte, la réflexion et la croissance personnelle.

Pour qui ?

- Manager débutants ou confirmés
- Salariés
- Chefs d'entreprises ou dirigeants

Durée :

8 séances de 1h30, soit 12h00. Séances supplémentaires possibles en fonction des besoins.

Participants :

Formation individuelle

Prérequis :

Aucun.

Lieu:

Distanciel

Tarif individuel :

990 €

Formation animée par Cindy Lefèvre

- Diplômée en Coaching et en Management des entreprises
- Spécialisée dans les défis du management actuel et de la communication interpersonnelle



“ Chaque individu porte en lui un potentiel unique. À travers mes formations et coachings, j'accompagne chacun à révéler sa singularité, à affirmer son leadership et à s'épanouir pleinement. ”

PROGRAMME

Exemple de programme individuel sur 4 séances. Chaque coaching sera personnalisé en fonctions des besoins spécifiques.

Séance 1: Identifier et surmonter les obstacles à la confiance en soi (3h00)

- Analyser les pensées et croyances limitantes qui entravent la confiance en soi.
- Apprendre à reconnaître et à surmonter les peurs et les doutes liés au contexte professionnel.
- Développer des stratégies pour se libérer de l'auto-sabotage et de la procrastination.

Séance 2: Cultiver une image de soi positive et authentique (3h00)

- Explorer les forces et les valeurs personnelles qui contribuent à une identité professionnelle forte.
- Apprendre à se présenter de manière confiante et authentique dans diverses situations professionnelles.
- Mettre en place des pratiques d'auto-compassion et d'acceptation de soi pour renforcer la confiance en soi.

Séance 3 : Développer des compétences de communication assertive (3h00)

- Apprendre à exprimer ses idées et ses opinions de manière claire, directe et respectueuse.
- Pratiquer des techniques de communication non verbale pour renforcer l'impact et la confiance en soi.
- S'entraîner à gérer les situations de conflit et de négociation avec assurance et diplomatie.

Séance 4 : Favoriser la résilience face aux échecs et aux critiques (3h00) :

- Adopter une perspective positive sur les échecs comme des opportunités d'apprentissage et de croissance.
- Développer des stratégies pour faire face aux critiques de manière constructive et constructive.
- Renforcer la capacité à rebondir rapidement après des revers ou des situations difficiles.

Modalités pédagogiques

- Approche interactive combinant théorie, exercices pratiques, et échanges pour favoriser l'ancrage des apprentissages.
- Support pédagogique remis à chaque participant, incluant fiches pratiques et ressources pour la mise en pratique post-formation.

Modalités d'évaluation

- Recueil des besoins en amont de la formation.
- Évaluation continue par exercices et mises en situation, avec un quiz et/ou exercice final pour valider les acquis.
- Bilan individuel en fin de formation pour mesurer l'atteinte des objectifs et auto-évaluation.

Modalités d'accès

- Formation accessible à tout public, avec adaptation possible pour les personnes en situation de handicap.
- Inscription par email ou téléphone avec un entretien préalable possible ; inscriptions ouvertes jusqu'à deux semaines avant la formation.

Modalités administratives

- Convention et convocation envoyées avant la formation, attestation de fin de formation remise à chaque participant.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation pour évaluer la qualité et recueillir des axes d'amélioration. Questionnaire à +3 mois pour mesurer les bénéfices de l'action.