

PROGRAMME DE FORMATION

CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI POUR GAGNER EN EFFICACITÉ ET BIEN-ÊTRE

DUREE : 5 JOURS (35 HEURES), REPARTIS SUR 5 MOIS

Date de mise à jour : 17/06/21



OBJECTIFS OPERATIONNELS VISES / COMPETENCES VISEES

O1 Objectif 1 : Comprendre l'estime de soi pour mieux vous connaître et développer un regard positif sur soi

O2 : Prendre conscience de votre mode de communication naturelle pour savoir comment progresser sur l'affirmation de soi

O3 : Vous initier à la PNL, outil de communication pour développer votre confiance en vous

O4 : Gagner en sérénité et énergie par l'apprentissage d'outils simples

O5 : Suivi à 6 mois pour mesurer les résultats et voir la trajectoire réalisée

CONTENU DE LA FORMATION

O1 Comprendre l'estime de soi pour développer un regard positif sur soi

- Définition de l'estime de soi ; D'où provient-elle ? Comment vous percevez-vous ?
- Conquérir l'estime de soi par des exercices journaliers
- Comment avoir des pensées positives ? La restructuration cognitive
- Echanger sur vos valeurs pour les ancrer et attirer la loi d'attraction
- Mise en lumière de votre personnalité avec l'exercice du « Miroir » pour développer un regard positif sur soi

O2 Un outil pour développer votre affirmation : l'assertivité

- Test « Comment communiquez-vous » - Restitution des 4 profils avec l'assertivité
- Définir votre communication, comprendre comment les autres interagissent avec vous
 - Les conséquences des comportements et des émotions sur l'entourage
 - Communiquer dans des relations gagnant / gagnant
 - Quand communiquer ? Le thermomètre des humeurs.
 - Savoir demander – L'art de refuser - Oser s'exprimer en groupe
 - Comment transmettre une critique constructive ?

O3 Initiation à la Programmation Neuro Linguistique (PNL)

- Comprendre les origines de la communication et ses effets
- Découverte de votre profil à travers un test PNL
- Développer les 3 postures de communication
- L'utilisation subtile du questionnement, de la reformulation et de l'écoute active
- Mise en pratique par l'ancrage d'une réussite pour chaque bénéficiaire
- S'entraîner progressivement à prendre la parole en public à travers des jeux

O4 Gagner en sérénité et énergie par l'apprentissage d'outils simples

- Développer la positive attitude permettant d'atteindre vos objectifs
- S'initier à des outils simples de relaxation et d'énergie : la ronde énergétique, la respiration cardiaque
 - Impact de votre communication non verbale
 - Jeux de rôles et débriefing bienveillant
 - Mise en lumière de vos ressources, conseils au cas par cas
- Transmettre une compétence au groupe pour intégrer les acquisitions
- Réflexion sur une stratégie personnelle afin de poursuivre la dynamique initiée

O5 Suivi à 6 mois pour mesurer les résultats

- Vous accompagner dans le temps, gage de réussite
- Mesurer vos résultats et constater la trajectoire accomplie
- Evaluer vos acquis pour constater la progression
- Révision et réentraînement pour ancrage des acquis
- Conseil au cas par cas sur les actions à mettre en œuvre si besoin
- Travail collaboratif de Team building. Adaptation du nouveau plan d'actions



MODALITES D'EVALUATION ET FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION

- **EO1** Evaluation de l'Objectif 1 : Photo des attentes des participants + Auto-positionnement de début + 3 questions QCM Evaluation des Acquis de Fin de Formation QEAF
- **EO2** : 3 questions QEAF
- **EO3** : 3 questions QEAF
- **EO4** : 3 questions QEAF + Auto positionnement de fin et comparaison + Evaluation satisfaction bénéficiaires
- **EO5** : Photo travail collaboratif ou 9 QEAF
- **Délivrance d'une attestation de formation à l'issue de la prestation**

MODALITES ET DELAIS D'ACCES A LA FORMATION / OBLIGATIONS REGLEMENTAIRES

Modalités : Sur demande par téléphone, mail ou site internet, via le bulletin inscription, avec versement d'1 acompte pour réserver les dates

Délais en inter-entreprises : 2 mois avant le début de la formation et selon place disponible

Délais en intra-entreprise : à convenir selon l'agenda du consultant formateur

Obligations réglementaires : aucune

PUBLIC, PREREQUIS, CONSEILS PRATIQUES, LIEU, DATES, NOMBRE DE PARTICIPANTS

- **Public** : particulier, demandeur d'emploi, salarié, dirigeant
- **Prérequis** : aucun
- **Conseils pratiques** : en intra 1 salle de réunion avec 2 m² par participant + 1 vidéo projecteur + paperboard
- **Lieu** : intra dans vos locaux. Inter sur les Pays de la Loire
- **Dates** : selon calendrier ou à convenir
- **Nombre de participants** : intra 1 minimum, 8 maximum. Inter 4 minimum à 8 maximum

TARIFS

En tant qu'organisme de formation, les prix sont nets de taxes

Intra

800 € entre 1 et 2 stagiaire(s)/jour

1000 € entre 3 et 4 stagiaires/jour

1 300 € entre 5 et 8 stagiaires/jour

Inter

250 € par stagiaire/jour

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Nos locaux sont accessibles au PMR. Selon votre handicap, contactez-nous pour réaliser 1 étude personnalisée

PROFIL INTERVENANTE

Consultante senior spécialisée en management, ressources humaines, communication, développement personnel, efficacité professionnelle, qualité de vie au travail, organisation. Expertise de 24 ans, diplômée du Master 2 RH, option communication, management, gestion de projets. Formée aux outils de la psychologie moderne : hypnose conversationnelle, Palo Alto, PNL, Assertivité...

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Pédagogie interactive, échanges et analyse de la pratique
- Utilisation de la PNL pour faciliter l'ancrage des acquisitions
- Apports illustrés avec support visuel alternés de pratiques
- Travail collaboratif entre participants et/ou jeux de rôle
- Remise d'un livret aide-mémoire
- Moyens : boîte à outils ludiques et du développement personnel, exercices pratiques
- Organisme certifié Datadock

Datadock

