



PROGRAMME DE FORMATION

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

DUREE : 5 JOURS (35 HEURES) REPARTIS SUR 6 MOIS

Date de mise à jour : 2/05/2023

OBJECTIFS OPERATIONNELS VISES / COMPETENCES VISEES

- 01 Objectif 1** : Prendre conscience de vos valeurs et qualités pour développer un regard positif sur soi
- 02** : Découvrir votre mode de communication naturelle pour savoir comment progresser sur l'affirmation de soi
- 03** : Initiation à la Programmation Neuro Linguistique PNL pour développer votre confiance en vous
- 04** : Gagner en sérénité et énergie par l'apprentissage d'outils simples
- 05** : Suivi à 6 mois pour mesurer les résultats et voir la trajectoire réalisée

CONTENU DE LA FORMATION

01 : Prendre conscience de vos valeurs et qualités 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
- Création d'un groupe WhatsApp pour s'entraider et favoriser les échanges

02 : Découvrir votre mode de communication naturelle pour savoir comment progresser sur l'affirmation de soi

- Test personnel sur l'Assertivité - Restitution des 4 profils
- 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 et s'entraîner
- Comment transmettre des critiques constructives pour éviter de heurter et obtenir un résultat positif ?

03 : Initiation à la Programmation Neuro Linguistique PNL pour développer votre confiance en vous

- 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

04 : 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 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 réussite au groupe pour intégrer les acquisitions
- Réflexion sur une stratégie personnelle afin de poursuivre la dynamique initiée et mettre en pratique en intersession

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

- Vous accompagner dans le temps, gage de réussite grâce à la création d'un groupe WhatsApp
- Mesurer vos résultats et constater la trajectoire accomplie au bout des 6 mois
- Evaluer vos acquis pour constater la progression / Révision et réentraînement pour ancrage des acquisitions
- 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 + 2 questions minimum Evaluation des Acquis de Fin de Formation EAFF par objectif
 - **EO2, EO3, EO4** : 2 questions minimum EAFF par objectif + Auto-positionnement de fin et comparaison + Evaluation à chaud satisfaction bénéficiaires
 - **EO5** : 2 questions minimum EAFF par objectif + Evaluation à froid satisfaction bénéficiaires
- 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 d'inscription acompte de réservation
 Délais : inter-entreprises, 7 jours avant le début de la formation et selon place disponible. Intra, 1 mois avant
 Obligations réglementaires : aucune

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

- Public : Salariés, TNS travailleurs non-salariés, demandeurs d'emploi, agents de la fonction publique, cadres et non cadres
- Prérequis : aucun
- Conseils pratiques : chaque participant doit venir avec 1 crayon + papier + masque + bouteille d'eau pour les mesures sanitaires
- Lieu : Inter BGE 56 rue Albert Camus 49800 Trélazé ou sur les Pays de la Loire. Intra dans vos locaux
- Dates : convenir d'un calendrier prévisionnel
- Nombre de participants : Intra 1 minimum à 8 maximum. Inter 5 minimum à 8 maximum

DUREES ET TARIFS

Prix nets de taxe non assujettis à la TVA

Intra	Inter
1 378 € entre 5 et 8 stagiaires par jour, soit 5 jours, 35h = 6 890 € pour le groupe	265 € par stagiaire et par jour, soit 5 jours, 35h = 1 325 € par stagiaire
1 060 € entre 3 et 4 stagiaires par jour, soit 5 jours, 35h = 5 300 € pour le groupe	Sous réserve de 5 participants inscrits minimum
900 € entre 1 et 2 stagiaire(s) par jour, soit 5 jours, 35h = 4 500 € pour le groupe	

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Nos locaux sont accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite et aux personnes en situation de handicap. Si l'un de vos salariés est concerné par 1 situation de handicap, contactez-nous pour une étude personnalisée

Référent handicap Corinne JEANNEAU
 Tél : 06 79 92 72 10

PROFIL INTERVENANTE ET CONTACT

Corinne Jeanneau est fondatrice de la structure ACF et Consultante senior. Elle est spécialisée en gestion des carrières, management, communication, développement personnel, qualité de vie au travail. Elle s'appuie sur une expérience de 25 ans (dont 17 ans à son compte et 8 ans en tant que salarié). Diplômée du Master RH, option communication, management, gestion de projets, elle se forme régulièrement, notamment aux outils de la psychologie moderne : accompagnement au changement Palo Alto, PNL, Hypnose conversationnelle, Assertivité...

Contact : Corinne Jeanneau Tél 06 79 92 72 10

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Utilisation de la PNL pour faciliter l'ancrage des acquisitions, avec apports verbaux illustrés de supports visuels alternés de pratiques
- Pédagogie interactive, échanges et analyse de la pratique
- Travail collaboratif entre participants et/ou jeux de rôle
- Remise d'un livret aide-mémoire numérique
- Moyens : boîte à outils du manager, QCM, tests de personnalité, exercices ludiques et créatifs

