

Développer une solide CONFIANCE en soi

Public concerné

Assistantes, Secrétaires,
Techniciens, Chefs
d'Equipe,...

INTRA Catalogue

France et pays francophones

Pour insertion dans le Catalogue de l'entreprise, mis à disposition du personnel.

Pour un Service ou une/des Equipe(s) constituée(s).

De 2 à 6 participants : 2 jours

Si 2 ou 3 participants : nous offrons un Entretien individuel de 10-15 minutes, à chaque stagiaire.

De 7 à 12 participants :

2 à 3 jours. La durée est décidée, en fonction du contexte, suite à un entretien téléphonique avec le Dpt Formation ou le Hiérarchique.

Une fiche préparatoire d'OBJECTIFS est adressée aux participants.

INDIVIDUEL

FORMATION

Durée : 10 heures ♦ 2 500 €

En présentiel ou en visioconférence (nous consulter)..

Nombre de sessions et fréquence, définis avec le stagiaire.

OPTION : SUIVI "Forfait Temps", utilisé à la demande. Pour inscrire l'action dans la durée sur le terrain.

Durée : 3 heures ♦ 750 €

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- agir avec plus de confiance dans leurs ressources et leurs potentialités,
- développer leurs capacités d'adaptation quelles que soient les situations,
- augmenter leurs capacités à oser concevoir, faire et proposer,
- gagner en autonomie et se donner les moyens d'évoluer vers plus de responsabilités.

THEMES pouvant être abordés

Mobiliser ses ressources personnelles

Savoir les identifier et les reconnaître comme siennes et à leur juste valeur

Apprendre à les utiliser dans son approche des situations que l'on appréhende

Accroître sa confiance en soi dans ses relations aux autres et aux événements.

Gagner en dynamisme et en motivation

Comprendre et mieux utiliser ses processus mentaux de perception, de réflexion, d'interprétation pour passer à l'action

Repérer les valeurs qui nous stimulent et savoir s'y référer

Se donner une vision constructive du futur.

Renforcer ses capacités à prendre des responsabilités

Décoder ses habitudes, ses croyances et ses règles limitantes et leur trouver des alternatives

Sortir de la dépendance des pensées et réactions que l'on prête aux autres

Développer sa propre capacité d'auto évaluation

Savoir se définir des objectifs bien construits, cohérents et réalistes qui stimulent le désir de s'investir professionnellement.

Gérer ses émotions

Utiliser consciemment sa respiration, pour :

- se relaxer, dissiper les tensions corporelles
- retrouver de l'énergie.