

PUBLIC : Les personnes désireuses de reprendre confiance DUREE : 1 jour

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- X Développer l'estime de soi
- X Augmenter la confiance en soi en connaissant ses qualités et ses freins

PROGRAMME

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE L'ESTIME DE SOI	RENFORCER SES BASES PERSONNELLES D'ESTIME DE SOI
<ul style="list-style-type: none">• Définir la différence entre « estime de soi » et « confiance en soi »• Faire le point pour soi-même. Où suis-je dans ce processus ?• Identifier les manques afin d'y remédier• Atténuer ses drivers	<ul style="list-style-type: none">• Se positionner• Renforcer son sentiment de sécurité intérieure et augmenter sa conscience personnelle• Agir en adéquation avec ses motivations profondes et ses valeurs• Fonder un climat de confiance dans ses relations interpersonnelles

DEMARCHE ET PEDAGOGIE

Tout au long du processus de la formation, nous privilégions un ensemble d'exercices, d'ateliers et de méthodes pour **rendre les stagiaires acteurs de leur formation**.

- Moments d'**écoute**, d'**échanges** avec les participants et de mise en commun des expériences
- Les apports théoriques nécessaires seront suivis de **groupes de travail** pour **mise en application et expérimentation** à l'aide de jeux de rôle et mises en situations (basées sur les cas concrets rencontrés) filmées et débriefées en commun
- Des **ateliers de découverte** et de travail sur les items de la formation

ACCOMPAGNEMENT

Suivi pédagogique post formation, assuré à distance par la formatrice, pour optimiser le processus d'acquisition.

CONTACT

mylene@beze-formation.fr
06 74 24 62 74

Mylène Bèze Formation
524 Les Combettes
33650 Saint Morillon