



FORMATION

Renforcer sa confiance et son estime de soi

Programme

Mieux se connaître : Découvrir son profil de personnalité | Reconnaître son importance et sa singularité | Comprendre quels sont ses atouts et ses points de vigilance | Savoir tirer parti de ses forces naturelles | Apprendre à assumer son profil • **Renforcer sa confiance en soi** : Comprendre les mécanismes de la confiance en soi | S'appuyer sur ses succès | L'art du recadrage : apprendre à transformer le négatif en positif | La relation aux autres, source de confiance en soi | Savoir gérer les comparaisons | Bâtir les fondations de l'estime de soi • **La confiance en soi dans le contexte professionnel** : Identifier ses critères de motivation et ses valeurs profondes pour s'épanouir | Savoir prendre des risques et rebondir face aux échecs | Savoir gérer son stress, ses peurs, ses angoisses.

Objectifs

Comprendre et appréhender comment se construit et se modifie l'image de soi • Mieux se connaître pour être soi-même et assumer sa personnalité • Prendre conscience de ses atouts pour développer son estime de soi.

Méthode

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, Partages d'expériences et échanges entre participants. Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage ERECA : Engagement | Réflexion | Expérimentation | Compréhension | Action.

Effectifs

Groupe de 4 à 10 personnes.

Durée

7 heures
[adaptable selon les attentes de l'entreprise]

Pré-requis

Aucun

Évaluation

QCM de fin de formation

Tarifs

Sur demande après étude de la sollicitation.

Documents

Attestation individuelle de formation. Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur).

Délais

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles. La formation se déroulera dans une salle de l'entreprise ou dans une salle réservée par l'organisme de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Tous nos formateurs sont sensibilisés aux notions de handicaps. Nous veillons au respect des conditions d'accueil des publics concernés et étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Si vous êtes en situation de handicap, nous vous remercions de bien vouloir nous en faire part rapidement afin que nous puissions prendre les mesures adaptées pour assurer votre confort de formation. Contactez notre référente handicap par téléphone au 06 31 72 04 20 ou par email jclairotte@dynaforma.fr

Contact

Pour la gestion administrative

Jérémy CLAIROTTE • Gérant, responsable pédagogique
06 31 72 04 20 - jclairotte@dynaforma.fr

Pour la partie pédagogique

Valérie PROST • Formatrice et conceptrice de la formation
06 29 37 46 24 - vpnaturopathe@gmail.com



RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

39 GRANDE RUE - 21260 BOUSSENOIS • 06 31 72 04 20 • JCLAIROTTE@DYNAFORMA.FR

www.dynaforma.fr