
Développer la confiance en soi : être acteur de sa vie professionnelle

Objectifs :

Identifier ses capacités pour optimiser son potentiel et mobiliser ses ressources

Public concerné et prérequis :

Tout public

Aucun prérequis

Intervenant(s) : ELYTHE Formations

Qualification des intervenants :

2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine.

Et professionnels en poste dans le domaine enseigné

Moyens pédagogiques et techniques :

Méthode interactive - Exercices d'application

Durée de la formation : 14 heures.

Nombre de participants maximum : 12 stagiaires.

Programme :

1. Lever les freins dans l'acquisition de la confiance en soi
 - Les conditionnements affectifs
 - Les croyances limitantes
2. Les clés de la confiance en soi
 - Connaître et apprécier ses objectifs pour gagner en confiance et en efficacité
 - Faire face aux échecs et savoir rebondir
 - Oser s'exprimer pour avancer en confiance
 - Adopter une nouvelle dynamique d'action
 - Sortir de sa zone de confort pour renforcer la confiance en soi
3. Techniques d'optimisation et de croissance de la confiance en soi
 - Relaxation dynamique du 3ème degré : Se relier à des situations passées dans lesquelles les capacités, les compétences et les ressources ont été mobilisées. Cela dans le but d'agir, quel que soit le résultat
 - L'action est indispensable dans l'acquisition de la confiance en soi et le développement des capacités
4. Cas Pratique
 - Affirmer ses priorités : formuler une demande, oser négocier
 - Repérer les situations professionnelles concrètes dans lesquelles on peut déterminer un manque d'assurance et celles dans lesquelles l'assurance est présente pour les utiliser comme ancrage

Modalités d'évaluation des acquis :

Bilan oral de la formation (tour de table)
Questionnaire d'évaluation et de satisfaction

Sanction visée : Attestation de fin de formation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :

Etablissements conformes à la réglementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée
Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap ARAPL Provence et Var

Site Aix Les Milles : 3 allée des ingénieurs - 13290 Aix Les Milles, RDC Droite
Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap - Frédéric REGIS au 04 42 24 29 03 par mail à fregis@elythe.com
Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

Taux de satisfaction de la formation : NOUVEAUTE 2024

Conditions tarifaires :

Adhérents ARAPL

Tarif HT : 116,67 €

Tarif TTC (TVA 20 %) : 140,00 €

Non-adhérents ARAPL

Tarif HT : 720

€

Tarif TTC (TVA 20 %) : 864

€