Développer votre confiance en soi afin d'optimiser vos relations professionnelles

Domaine : Développement personnel

Réf. : 1693DP

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

DURÉE ET DATES

-Durée :
2 Journées soit 14 heures

-Délai d'accès :
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

-Dates des inter-entreprises :
.En présentiel
27-28 Juin 2024
17-18 Octobre 2024
.En classe virtuelle
17-18 Octobre 2024

.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
559€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1109€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1409€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

En cours particulier :
Nous consulter

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Travailler sur la confiance en soi afin d'améliorer vos relations professionnelles et mieux vous affirmer.
- Apprendre à contrôler vos émotions
- Anticiper et gérer au mieux les différents

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques : Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

Modalités d'évaluation : Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

Formation en distanciel : A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

LA CONFIANCE EN SOI

- La confiance en soi et estime de soi
- Autodiagnostic de votre estime de soi et confiance en soi

COMMENT AFFIRMER VOTRE POINT DE VUE? (Assertivité)

- Test d'assertivité
- Travailler sur votre comportement
- Travailler sur votre identité et vos valeurs

COMPRENDRE LES ÈMOTIONS

- Les différentes émotions
- Sentir et explorer vos émotions
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Dépasser les peurs irrationnelles
- Gérer ses émotions en situation tendue

VOTRE PROPRE CADRE DE RÈFÈRENCE

- Test sur vos messages contraignants
- Prendre conscience de votre cadre et comment communiquer avec les autres ?
- La communication verbale et non verbale
- La gestion de vos émotions (outils de PNL)

CRÈER UN CLIMAT DE CONFIANCE

- Développer l'estime de soi dans vos relations professionnelles

PLAN D'ACTIONS DE DÈVELOPPEMENT EN FIN DE FORMATION

Fiche mise à jour le 19/04/2024

NOS CERTIFICATIONS

© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr