

Comprendre les clés de la confiance en soi - Module complet 1 journée

La formation "Comprendre les clés de la confiance en soi" vise à aider les participants à identifier et développer leur confiance en soi, en fournissant des outils et des techniques pour renforcer leur assurance, inspirer confiance et créer des relations de confiance.

>>> Module complet en présentiel

Durée: 7.00 heures, (1.00 jours).

Profils des stagiaires

- Tous publics

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Inspirer confiance
- Développer des relations de confiance
- Gagner en assurance
- Comprendre les leviers de la confiance en soi

Contenu de la formation

- Poser les bases d'un climat de confiance
 - Identifier les 5 ingrédients pour cultiver la confiance
 - Définir le besoin de sécurité réciproque
 - Appréhender les conditions pour que la confiance règne au sein d'une équipe
- Cultiver la confiance au quotidien
 - Identifier les signes de reconnaissance
 - Maîtriser le feedback
- Accueillir positivement
 - Découvrir la méthode DESC (sens et expression de la critique)
 - Atelier de mise en situation DESC
- Construire son plan d'action
 - Rédiger un plan d'action personnel
 - Echanger sur les actions du plan d'action
- Construire une juste image de soi
 - Découvrir les composantes de l'estime de soi
 - Évaluer mon niveau d'estime de soi Échelle estime de soi Rosenberg
 - Reconnaître ses droits
 - Apprendre à dire "N.O.N" Avec la méthode J.E.E.P.S
- Activer une dynamique positive
 - Comprendre l'estime de soi et confiance en soi
 - Construire son arbre de vie professionnelle
 - Dépasser ses peurs, se libérer et agir

- Transformer ses croyances limitantes
- Identifier les comportements
 - Découvrir les comportements inopportuns
 - Maîtriser l'assertivité
 - Réaliser son autodiagnostic
- Décrypter les fondements de la confiance en soi
 - Identifier le cercle vicieux du manque de confiance en soi
 - Construire son propre cercle de manque de confiance en soi
 - Nourrir sa confiance en soi avec les cercles positifs
 - Cartographier ses talents
 - Identifier les piliers de la confiance en soi
 - Construire son étoile positive

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Consultant Formateur Coach diplômé et certifié par le réseau professionnel AKDme®.

Expert en management stratégique et opérationnel, communication et prévention des Risques Psychosociaux (RPS).

Expérience significative et des compétences pointues pour accompagner les entreprises, collectivités et apprenants dans leur développement.

Moyens pédagogiques et techniques

- Salles équipées et dédiées à la formation ou présentation spécifique pour le distanciel (Visio)
- Matériel et Supports de présentation informatique (ordinateurs, vidéoprojecteurs, Diaporama,..), (Outils pédagogiques digitaux sur smartphone ou PC), (Connexion Internet haut débit)
- Documents et supports de formation (supports en téléchargement libre, numériques, vidéos) Exposés théoriques et études de cas Quiz, auto-diagnostics, QCM (papier ou digital) Mises en situation, jeux de rôles, ateliers Plateforme d'apprentissage en ligne (espace extranet pour les stagiaires) Accompagnement post-formation (soutien, coaching, ressources supplémentaires)
- Mise à disposition en ligne de documents et supports (espace extranet dédié aux stagiaires)

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence/émargements numériques
- Suivi des heures de formation (présentiel et ou distanciel)
- Contrôle de l'avancement et des objectifs
- Évaluation formative (exercices, études de cas) Évaluation sommative (QCM, mises en situation)
- Évaluations à chaud (impressions post-formation)
- Évaluations à froid (impact à long terme)
- Amélioration continue : Analyse des évaluations
- Certificat de réalisation et d'assiduité de l'action de formation.

Conformité réglementaire de l'accès aux personnes à mobilité réduite et ou situation d'handicap

Toutes situations de handicaps des stagiaires, doivent être communiqué au formateur (intervenant) avant l'entrée en formation pour une meilleure adaptabilité des programmes si possible et prise en charge pédagogique le cas échéant.

Propriété intellectuelle & droits auteurs

Les supports, outils, techniques délivrés pour cette formation, quelle qu'en soit la forme (papier, numérique, électronique...), sont protégés par la propriété intellectuelle, le droit d'auteur et déposés à l'INPI. Leur reproduction, partielle ou totale, ne peut être effectuée sans l'accord exprès de ACTES MANAGEMENT.

ACTES MANAGEMENT

Email: contact@actes-management.fr

Tel: 0786518646

ACTES
MANAGEMENT

CONSEIL
FORMATION
MANAGEMENT



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Dernière Mise à jour du programme: 09/05/2023.

Date édition du document : 9 mai 2023.