

Gagner en assurance et en efficacité

Présentiel

Prérequis : Une forte volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices



Public visé

Professionnels de l'accompagnement d'individuels et de groupes (managers, enseignants, formateurs, coaches) conscients de l'importance du développement de l'estime de soi et de la confiance en soi. Les professionnels désirant augmenter leur propre confiance en soi pour plus d'efficacité et de charisme. Egalement toute personne qui souhaite initier cette démarche à titre personnelle.



Objectifs de la formation

Comprendre l'estime de soi

- Définition et importance.
- Différence entre estime de soi et confiance en soi.

Les piliers de l'estime de soi

- Connaître les composantes : amour de soi, vision de soi, confiance en ses capacités.
- Identifier les blocages et leviers personnels.

Affirmation de soi dans l'action

- Développer des techniques d'affirmation dans des contextes variés : personnel, professionnel, social.
- Gérer les interactions difficiles avec assurance.

Chaque journée est enrichie d'exercices d'introspection, de mises en situation et de retours personnalisés.



Modalités pédagogiques

Présentiel d'une durée de 21 heures :
Alternance entre exposés théoriques et cas pratiques en sous-groupes et/ou en grand groupe.
Échanges réguliers avec le formateur.



Certificat visé

Aucun



Durée

3 jours, soit 21 heures.



Modalités d'évaluation et de suivi

Tous professionnels issus de l'entreprise qui gèrent des collaborateurs, tels que les managers, les chefs d'équipe ou de service, les cadres dirigeants, les associés d'entreprise, mais également à tous les professionnels qui se préparent à encadrer des équipes.



Informations sur l'accessibilité

Dans notre centre, tout est fait pour que vous puissiez profiter des meilleures conditions d'apprentissage : accueil et disponibilité de l'équipe administrative et pédagogique, locaux accessibles à différents types de handicaps, déjeuner possible sur place, Wifi à disposition...). La taille des supports pédagogiques peut être modifiée, et ils peuvent également être adressés sous format électronique. L'IFPNL fera en sorte que toutes les conditions soient réunies afin que votre formation se passe au mieux.



Conditions d'accès

L'inscription est traitée sur demande, il est conseillé de prévoir 45 jours avant le démarrage de la formation pour vous garantir une place.