

DÉVELOPPER SA CONFIANCE ET SON ESTIME DE SOI

Donner
du sens

Méthodes pédagogiques

Alternance de :

- Apports théoriques
- Cas pratiques et exercices
- Tests de personnalités remis aux stagiaires
- Mises en situation professionnelle

Ressources pédagogiques

Support de formation remis aux participants, exercices...

Moyens techniques

- Plateforme Zoom (si formation à distance)
- Dispositions d'accueil nécessaires en cas d'intervention sur site : salle de formation, vidéoprojecteur, support de projection, paperboard ou tableau.

Suivi et évaluation

Pour assurer un suivi individuel, *Be Change Become* a mis en place 3 types d'évaluation :

- Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : exercice, test de positionnement, ou réponse à un questionnaire. Cette évaluation permet à chaque apprenant d'apprécier sa progression et déterminer les actions à engager pour ancrer ses acquis.
- Une évaluation de la satisfaction de chaque participant est réalisée en ligne.
- Les appréciations de la formatrice viennent compléter ces évaluations et valider les apprentissages par un questionnement ouvert à l'issue de chaque session.

Une attestation de fin de formation est remise, ainsi qu'un certificat de réalisation.

Durée :
1 jour (7h)

Tarif :
2 000,00 €
HT

Conditions tarifaires

Prix pour un groupe de 12
personnes maximum

Prérequis

Etre amené à être en contact
avec les clients

Handicap

Pour toute personne en
situation de handicap, merci de
nous contacter aux coordonnées
ci-dessous

Contactez-nous

Be Change Become

Marie-Caroline Keszler

06 13 82 62 31

bechangebecome@gmail.com

Formatrice

Marie-Caroline Keszler

Marie-Caroline est coach
professionnelle certifiée et
spécialiste soft-skills.

Diplômée d'un DEA (Master de
Recherche) en Modélisation
Economique de l'Université
Paris-Dauphine-PSL, elle a plus
de 15 ans d'expérience en
pédagogie et création de
contenus.

DÉVELOPPER SA CONFIANCE ET SON ESTIME DE SOI

Donner
du sens

OBJECTIFS

- Approfondir sa connaissance et sa compréhension de soi
- Mettre en place des stratégies personnelles pour développer une confiance en soi saine et agir avec détermination
- Apprendre à s'estimer
- Donner du sens à ses actions et s'engager positivement dans ses choix

Programme

Public cible : Tout collaborateur pour qui la confiance en soi et l'assurance sont un atout majeur dans l'exercice de sa fonction ou qui souhaite approfondir sa connaissance de soi pour s'épanouir dans son travail et dans sa vie.

→ Prendre conscience de son niveau d'estime de soi

- Clarifier le concept d'estime de soi
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
- Comprendre le syndrome de l'imposteur & la théorie du zèbre
- Prendre conscience du poids des pressions sociales et professionnelles sur l'estime de soi

Expérientiel

Autodiagnostic : définition de soi par l'image.

Echanges collectifs : perception des autres et feedbacks sur les comportements

→ Apprendre à se connaître et se reconnaître

- Développer son discernement vis-à-vis de soi-même
- Pratiquer l'acceptation de soi pour dépasser les obstacles et doutes personnels à une bonne estime de soi
- Identifier Soi & Soi idéal : la personne que je veux être
- La confiance avec les autres et les conséquences sur la relation

N.B. : Le contenu de la formation sera ajusté lors d'un call de cadrage

Expérientiel

Exercices d'introspection & coaching collectif

→ Oser être en vérité & Agir sur la confiance en soi

- Augmenter sa détermination personnelle : savoir choisir plutôt que subir
- Choisir ses propres changements de comportements : s'impliquer selon son choix
- Oser dire la vérité aux autres sans crainte ni agressivité
- Développer un système de signes de reconnaissances

Expérientiel

Exercice collectif sur les signes de reconnaissance

Mise en action : Elaboration de stratégies personnelles et d'un plan d'action