

Optimiser ses ressources et s'affirmer

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0406



adhara France

adhara.fr

Objectifs

Acquérir une compréhension approfondie des fondements et des mécanismes de l'affirmation personnelle. Maîtriser la gestion du trac et des émotions pour optimiser leurs performances. Renforcer leur assertivité et cultiver une aisance accrue dans leurs interactions professionnelles.

Participants

Toute personne souhaitant développer ses potentialités et s'affirmer sur le plan professionnel et personnel.

Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Remarques

Cette formation offre la possibilité d'une journée de retour sur expérience : Cette journée complémentaire favorise l'application pratique des concepts enseignés, garantissant ainsi une mise en œuvre réussie dans votre environnement professionnel. Nos conseillers sont à votre disposition pour plus d'information à ce sujet.

Certification

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

Programme

Optimiser ses ressources et s'affirmer

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0406



adhara France

adhara.fr

Fondements de l'Affirmation et de l'Aisance

- Identification des obstacles à l'affirmation de soi
- Reconnaissance des capacités sous-utilisées
- Cultiver une mentalité positive
- Éliminer les pensées négatives
- Surmonter l'hésitation
- Prendre des décisions éclairées
- Agir avec confiance

Maîtriser son mental

- Impact de l'image de soi sur la confiance
- Techniques pour améliorer l'image de soi
- Identifier les schémas de pensées négatives
- Cultiver l'auto-compassion
- Valorisation des Succès et des Ressources

Gestion des Émotions et des Actions

- Rôle de la respiration dans la gestion émotionnelle
- Influence de la posture corporelle sur les émotions
- Utilisation de la voix pour contrôler les émotions

Activation Instantanée des Ressources et de l'Affirmation

- Utilisation de signaux internes pour accéder aux ressources
- Maintien de l'affirmation dans des situations stressantes