

# La confiance en soi

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHRH0282



adhara.fr

## Objectifs

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Mieux se connaître et s'accepter
- Exposer ses difficultés et définir des objectifs de progression
- Identifier ses comportements dans des situations ou des relations tendues
- S'entraîner à gérer les difficultés
- Développer la confiance en soi, l'aisance relationnelle, la gestion des émotions
- Définir un plan d'évolution personnelle.

## Participants

Toute personne souhaitant développer sa confiance en elle, son aisance relationnelle et la gestion des ses émotions.

## 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

Rôle Formateur

Le formateur est attentif à ce que chaque participant s'approprié méthodes et outils. Il pratique un accompagnement comportemental personnalisé à chaque apprenant par des méthodes d'écoute et de questionnement.

Point fort

Chaque participant recevra avant le stage un document sur lequel il précisera ses attentes. Ce document permettra au formateur d'orienter la formation en fonction des objectifs de chacun.

## 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.

# La confiance en soi

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHRH0282



adhara.fr

## Programme

### Découvrir les bases de l'affirmation et de l'aisance

Recherche des difficultés rencontrées par chaque personne.  
Identification des ressources personnelles de chacun.  
Identifier les principales caractéristiques de sa personnalité.  
Les notions de base de la communication.  
Changer en utilisant les niveaux logiques  
Identifier ses croyances limitantes (injonctions)  
Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif.

### Maîtriser son mental et gérer ses émotions

Identifier ses scénarios de réussite  
Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser.  
Faire et recevoir des compliments  
Progression de mises en situation en relation avec les difficultés exposées : prise de parole face au groupe, exercices puis jeux de rôles où chaque personne est tour à tour actrice et observatrice.  
Exercices simples de relaxation et de gestion du stress.  
Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif.  
Évaluation à chaud de la journée.

### Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée

Retour d'expérience et analyse des réussites ou des difficultés rencontrées. Apports et entraînements en conséquence.  
Le concept d'assertivité.  
Exercices et jeux de rôles de mise en situation.  
Retrouver des états « ressources » par les techniques de visualisation  
Définition d'un plan d'évolution personnelle et motivation sur ce plan.  
Évaluation à chaud de la journée.