



PUBLIC

Tous publics



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

2 jours - 14 heures



MODALITÉS

Présentiel



TYPE DE VALIDATION

Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

» RÉSULTATS ATTENDUS

- Mesurer sa confiance en soi en distinguant les différentes formes d'expression de cette confiance
- Comprendre l'origine de son « manque de confiance en soi »
- Diagnostiquer les champs à travailler pour regagner de la confiance en soi
- Sortir des croyances limitantes sur soi et les autres pour gagner en liberté d'action
- Repérer les mécanismes que nous mettons en œuvre dans les situations difficiles
- Trouver de nouvelles options pour s'affirmer sereinement dans les situations de communications difficiles

» OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le processus des émotions pour renforcer son équilibre personnel et son efficacité professionnelle
- Mettre en œuvre le processus de gestion des émotions
- Apprendre à exprimer sainement ses émotions
- Repérer les situations génératrices d'émotions disproportionnées et trouver des réponses appropriées

» MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques sur des outils de communication
- Echanges, débats
- Exercices, jeux de rôle, travaux individuels, en binômes ou en sous-groupes



DATES ET LIEUX

- Agen
16-17 octobre



TARIFS

630 € HT
756 € TTC



INTERVENANT

Laurent GOUDET



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

PROGRAMME

<h3>INTRODUCTION</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de présentation des stagiaires : utilisation d'un « brise-glace » en début de formation pour entrer dans la participation active des stagiaires et lever les blocages de communication • Proposition d'une grille de présentation des stagiaires et restitution par binôme
<h3>EVALUER SA CONFIANCE EN SOI</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Réflexion individuelle à partir d'échelles proposées sur papier pour mesurer : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Confiance de base (sécurité intérieure, acceptation de soi) ✓ Confiance en soi (sensation, émotions, jugements) ✓ Confiance en ses compétences (je peux, je suis capable de ...) ✓ Confiance relationnelle, sociale : confiance en l'autre et communiquer avec... ✓ Bilan individuel et identification des points sur lesquels progresser... • Restitution en groupe et échanges
<h3>REPERER SES ZONES DE CONFIANCE</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire pour repérer les zones où s'exprime la confiance en soi • Identifier ses qualités (affectives, intellectuelles, sociales, relationnelles, sportives, créatives, pratiques ...) • Constitution de sous-groupes pour s'exercer à en parler • Restitution en groupe des découvertes, surprises, étonnements
<h3>FAIRE UN BILAN DE SES DIFFICULTES</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier ce qui me gêne le plus au quotidien quand je manque de confiance en moi (réflexion individuelle à partir de grilles support) • Découvrir les limites que je me suis imposé par ce manque de confiance dans les différents plans de la vie • Identifier les bénéfices secondaires de ces « empêchements »
<h3>IDENTIFIER SES CROYANCES LIMITANTES</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Apport théorique sur le système de renforcement des croyances négatives sur soi, les autres, le monde • Exercice en binôme à partir du tableau « circuit des sentiments parasites »
<h3>LES MECANISMES DE DEVALORISATION OU DE SURVALORISATION</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Apport théorique sur « les 4 positions de vie » • Recherche des personnes ou situations qui nous font basculer dans l'une ou l'autre des positions • Identification des croyances et messages internes liés à chaque position • Revenir à un positionnement positif et de coopération
<h3>FUITE ATTAQUE MANIPULATION OU S'AFFIRMER SEREINEMENT</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Test sur les attitudes que nous adoptons en cas de difficultés • Apport théorique sur les 3 attitudes « réflexes » en situation de conflit : fuite, attaque ou manipulation • Mise en situation pour s'exercer à s'affirmer ou « être assertif »
<h3>CONCLUSION</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Faire un bilan individuel et oral sur les nouvelles possibilités qui s'ouvrent à l'issue de la formation et le noter par écrit