

REFORCER SA CONFIANCE EN SOI

Cette formation permet d'améliorer la connaissance de soi, de ses freins et de ses forces, de travailler l'affirmation de soi dans le respect des autres.

Les participants acquerront les compétences nécessaires pour améliorer leur estime d'eux même, leur bien-être personnel et leur efficacité professionnelle.

Dates

Les prochaines dates de sessions sont régulièrement mises à jour sur notre site internet.

<https://www.descartes-competences.fr>

Qui ?

Toute personne souhaitant travailler sa confiance en soi.

Pré-requis

Aucun

Durée

1 journée

Prix

750 € HT

Pour une formation en intra-entreprise ou sur mesure : nous contacter

◇ Objectifs de la formation

- Développer la conscience de soi
- Mieux se connaître
- Identifier ses forces & ses talents
- Identifier et déprogrammer les drivers limitants
- Adopter une attitude équilibrée
- S'affirmer dans le respect

◇ Modalités pédagogiques

- Supports pédagogiques : slides, livret pédagogique, dessins d'illustrations, exercices pratiques, mini-vidéos
- Déroulé : alternance de théorie et d'exercices pratiques
- Préparation : questionnaire préalable
- Modalités d'évaluation : quiz en début, milieu et fin de module
- Feed-back individuel et collectif

◇ Évaluation

- Questionnaire préalable d'évaluation des attentes et de niveau
- Évaluation des compétences en écoute active à travers des mises en situation et des études de cas
- Déroulement de la formation et satisfaction des participants sont mesurés grâce à une fiche d'évaluation remise en fin de parcours

◇ Programme de la formation

- Estime de soi et confiance en soi
- Identifier nos croyances limitantes
- Adopter la juste posture



Descartes Compétences est une marque de l'ADEFSA, organisme gestionnaire du CFA Descartes. Grâce à sa pédagogie innovante mise en œuvre depuis plus de 30 ans et de son réseau de formateurs, bénéficiez du meilleur de la formation continue.



Votre contact formation continue :

Christian CHAMPARNAUD

maformation@descartes-competences.fr

01 64 61 27 52

Référence de la formation : 6-62023

ADEFSA

21 rue Galilée

77420 Champs-sur-Marne

SIRET 39089496200054 - numéro de déclaration d'activité 11770565477