

Développement Personnel
 Formation Inter-entreprises



La confiance en soi

3 jours
 [21 heures]
 DPC0353

plan de cours disponible à l'adresse <http://www.adhara.fr/rh-dpco353.aspx>

OBJECTIF

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.

PUBLIC

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

PÉDAGOGIE

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.

Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

RÔLE DU FORMATEUR

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

OUTILS UTILISÉS

selon les besoins de la formation

Écoute active

P.N.L. (programmation neuro-linguistique) et A.T. (analyse transactionnelle) Systémique (analyse des systèmes)

Vidéo - jeux de rôles et analyse - Les jeux vidéos sont pris dans la pratique des personnes dans leurs vécus

Télévision et caméra

Un support de cours est distribué à chaque participant.

POINTS FORTS

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.

CONTENU

Développement Personnel
 Formation Inter-entreprises



La confiance en soi

3 jours
 [21 heures]
 DPCO353

plan de cours disponible à l'adresse <http://www.adhara.fr/rh-dpco353.aspx>

1 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.
- > Évaluation à chaud de la journée.

2 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.

3 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.