coorace Formation

organisme de formation de l'ESS,
vous propose

Les clés de la confiance en soi pour se dépasser

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

- S'affirmer et prendre de l'assurance en développant son estime de soi
- Prendre conscience de ses atouts et de son potentiel personnel
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- S'affirmer et prendre de l'assurance en développant son estime de soi
- Établir des relations positives et constructives dans son environnement professionnel
- Disposer d'outils pour ajuster son comportement avec plus d'assurance

DESCRIPTION / CONTENU

Introduction

La confiance en soi concept et processus

- Les piliers de la confiance en soi
- Les indicateurs de la confiance en soi
- L'estime de soi
- S'accepter et accepter l'autre

Mieux se connaître pour améliorer le regard sur soi

- Auto-diagnostic
- Optimiser son potentiel
- L'art de faire des choix qui nous correspondent

La résilience pour reconstruire la confiance en soi

- Les conditions de la résilience
- Les facteurs de résilience
- L'empathie et ses troubles

Mettre le cap sur la réussite

- Se fixer des objectifs clairs
- L'art de se raconter avec l'arbre de vie
- Passer à l'action
- Garder le cap

Conclusion

METHODES PEDAGOGIQUES

- Jeux de rôle / Mise en situation
- Atelier expérientiel
- Cas pratiques
- Apports théoriques

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Diaporama
- Liens internet
- Vidéos
- Ressources documentaires

MODALITES D'EVALUATION

Durant la formation, l'acquisition des compétences est évaluée sur la base d'activités pédagogiques actives et faisant appel à des méthodes interactives.

A la fin de la formation, un bilan réflexif est proposé oralement sur l'application des acquis dans le quotidien professionnel des participants.

Ce bilan est accompagné d'un questionnaire de satisfaction.

DUREE

14 heures

PUBLIC

Toutes personnes souhaitant renforcer ou retrouver confiance en soi au travail.

PRE-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire à cette formation.

MODALITES D'ORGANISATION

Les dates et le format (en présentiel à distance via l'outil Zoom) sont à votre disposition sur notre catalogue en ligne.

coorace Formation

organisme de formation de l'ESS, vous propose

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Les formateurs intervenant pour Coorace sont des spécialistes de leurs domaines et des spécificités de l'insertion par l'activité économique, afin de répondre le mieux possible aux problématiques que vous rencontrez.

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription à la formation se fait par bulletin d'inscription pour les formations en INTER. Vous pouvez adresser toute question à ce sujet à Anna Benavente (07 49 73 83 25 - anna.benavente@coorace.org)

Pour les formations en INTRA, merci de contacter Violaine Caplan (06 78 42 82 64 – violaine Caplan@coorace.org)

ACCES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap (handicap@cooraceformationconseil.org)