

CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL

Objectifs de la formation : Décrire le fonctionnement de la confiance en soi. Développer la confiance. Intégrer la confiance en soi dans son milieu professionnel. S'affirmer davantage dans son milieu professionnel.



Public visé : Cadres Manager de proximité, Agents de maîtrise, techniciens souhaitant développer sa confiance pour mieux remplir ses missions.

Niveau requis : Aucun sinon une forte implication personnelle.



Modalités

Groupe : 7 personnes maximum.

Attestation : en fin de formation.

Formateurs : Expert et certifié.

Moyens pédagogiques : vidéoprojecteur, ordinateurs portables, Supports de formation.

Délai d'accès : Inscription par mail - Au plus tard 15 Jours avant le démarrage de la session.



Durée : 3 jours – 21 heures en présentiel



Méthodes pédagogiques : Nous alternerons plusieurs méthodes expositives mais surtout actives avec des apports techniques, de synthèses, des études de cas, des exercices et des mises en situations.



Modalités Évaluation :

- Une évaluation prédictive de début de formation afin d'évaluer les attentes et connaissances des apprenants pour adapter la formation.
- Des évaluations formatives des acquis en cours, et en fin de formation, Exercices pratiques, études de cas.
- Une évaluation sommative via un questionnaire de satisfaction à la fin de la formation.

PROGRAMME

Décrire le fonctionnement de la confiance en soi

- Définir la confiance en soi
- Identifier les différents complexes
- Nommer les manifestations du manque de confiance en soi.

Développer la confiance en soi

- Expérimenter la redécouverte de soi
- Inventorier ses qualités, ses atouts et son potentiel
- Détecter ses émotions désagréables
- Nommer les manifestations du manque de confiance en soi.
- Citer les facteurs reliés à la confiance en soi.

Intégrer la confiance dans son environnement professionnel

- Appliquer la confiance en soi dans ses missions au quotidien
- Utiliser la confiance en soi pour oser relever des challenges
- Imaginer avec succès des situations difficiles

S'affirmer davantage dans son milieu professionnel

- Combiner des techniques pour prévenir des risques psychosociaux
- S'adapter à son contexte professionnel

NOUS CONTACTER



contact@ideproformation.com



06 92 61 53 28
02 62 92 06 91



ideproformation.com