PROGRAMME
Confiance en soi et estime de soi

Mieux se reconnaître et oser agir.

Informations pratiques

DURÉE : 14h, en 2 journées

LIEU : Campus F2R

TARIF : Sur devis (nous contacter)

FORMAT : 8 à 12 stagiaires, en présentiel

PUBLIC : Professionnels, salariés, managers et indépendants

PRÉREQUIS : Aucun

INSCRIPTION : Au plus tard 7 jours avant le début

ANIMATION : Par un coach professionnel et formateur

ACCESSIBILITÉ : Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous consulter)

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Distinguer estime, confiance et amour de soi ; situer votre propre niveau
- ✓ Identifier vos ressources et les formuler : réussites, qualités et capacités
- ✓ Repérer et répondre à votre critique intérieure et ses messages contraignants
- ✓ Questionner une croyance limitante et formuler une croyance ressource
- ✓ Vous affirmer dans les cinq situations clés, sans agressivité ni effacement
- ✓ Mobiliser un état ressource et vous engager sur une action concrète à quinze jours

Contenu de la formation

1. Où j'en suis : trois piliers, défi retenu et situations clés.
2. Me voir autrement : ressources, réussites, cycle de l'imposteur et critique intérieure.
3. Desserrer ce qui me retient : croyances, alliés et critères concrets de confiance.
4. Passer à l'acte : affirmation, état ressource et engagement à quinze jours.

Méthodes pédagogiques

- Méthode affirmative
- Méthode participative

Moyens pédagogiques

- Salle de formation équipée
- Supports papier et informatiques
- Échanges et retours d'expérience

Évaluation et validation

Auto-évaluations et suivi à J+30.

Un certificat de formation sera délivré au stagiaire ayant participé à l'ensemble de la formation.

Suivi de l'exécution

Feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par demi-journée de formation

06 86 26 76 29

formation@groupef2r.fr

Campus F2R
8 ZA de Cromel, 50220
Saint-Quentin-sur-le-Homme

GROUPE F2R - SAS au capital de 967 430 € - immatriculée au RCS de Coutances sous le n°912 586 666 dont le Siège Social est situé au 20 Rue des Chapeliers 50300 Avranches