
BOOSTEZ VOTRE CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI : LIBEREZ VOTRE POTENTIEL INTERIEUR

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous saurez :

Différencier l'estime et la confiance en soi.

Identifier les facteurs qui peuvent affecter l'une et l'autre.

Reconnaître les signes d'un manque d'estime et de confiance en soi et comprendre comment ils affectent votre comportement et vos choix.

Développer des techniques pour améliorer estime et confiance en soi.

PUBLIC

Cette formation concerne particulièrement les personnes qui ont des difficultés à s'exprimer, à prendre des décisions, à gérer leur stress ou à interagir avec les autres de manière positive.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique mais il peut être utile que les participants aient un niveau de compréhension de base en français, ainsi qu'une connexion internet stable pour suivre les cours en ligne.

Il est recommandé d'être motivé pour développer ses compétences et pour participer aux exercices.

DUREE

5 heures estimées (exercices et visualisation des annexes inclus) + 1 heure de coaching

PROGRAMME DE FORMATION

Introduction à la confiance et l'estime de soi

- Les concepts
- L'importance dans la vie quotidienne

Identifiez les blocages

- Croyances et pensées négatives
- Schémas de pensée négatifs
- Les expériences passées
- Critiques et comparaisons

Stratégies et techniques

Les habitudes positives à développer

Moyens pédagogiques

Cette formation s'appuie sur des supports interactifs, suivis d'exercices de compréhension et de réflexion. Chaque thématique est mise en application par des exercices concrets.

Du coaching (1 heure) pour favoriser l'apprentissage et la mise en application des acquis.

Le support reste consultable après la formation.

Modalités d'évaluation

Des évaluations sous forme d'auto-évaluation et d'exercices de mise en application sont pratiquées tout au long de la formation afin d'individualiser son contenu aux participants.

À l'issue de la formation : une évaluation sous forme de quizz permet de valider la bonne acquisition des compétences clés liées aux objectifs pédagogiques.

Moyens techniques

Il est indispensable d'avoir une connexion stable. Je conseille de suivre la formation sur un ordinateur pour un meilleur confort mais elle est accessible sur tablette et téléphone portable.

Accessibilité

Pour les participants en situation de handicap, les cours sont écrits et les vidéos sont sous-titrées.

Béatrice Badey
06.03.54.18.07
contact@inyoucoaching.com

