

Reprendre confiance en soi

“Les clés du succès personnel”

Public

Tout public

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Modalités pédagogiques

Adaptabilité aux capacités et aux préférences des participants
Encadrement bienveillant par un soutien continu et une rétroaction constructive
Inclusivité et respect de chacun
Objectifs clairement définis et exprimés pour chaque activité

Modalités

- Durée de l'action : 14 heures en présentiel
- Programmation adaptée à vos besoins
- En collectif
- Remise d'une attestation de formation

Intervenants

Formateurs/trices spécialisé(e)s en développement personnel

Objectifs de la formation

- Comprendre les bases de la confiance en soi
- Identifier ses obstacles personnels
- Utiliser des outils et techniques pour renforcer la confiance en soi

Contenus

- Séance 1 : Différenciation entre confiance en soi et estime de soi
- Partage d'expériences et identification de ses forces et de ses faiblesses
- Séance 2 : Techniques cognitives, comportementales et émotionnelles
- Séance 3 : Techniques relationnelles et développement d'une image positive de soi
- Séance 4 : Développer la confiance en soi par la confiance en autrui
- Plan d'action personnalisé

Pédagogie Active

- Ludopédagogie : Jeux de rôles encourageants / Jeux de coopération / Jeux de communication non verbale / Jeux de réflexion et résolution de problèmes / Jeux de narration et d'expression
- Partage d'expériences et discussions interactives
- Exercices pratiques et mises en situation concrètes
- Supports visuels et interactifs

Modalité financière

Nous contacter:

☎ 04 77 72 80 25

✉ contact@ellipps.fr

Catalogue de formations sur le développement personnel

- **Gérer son stress**
"Stratégies et techniques"
(durée 7 heures)
- **Prendre des décisions**
"Développer ses compétences de prise de décision "
(durée 7 heures)
- **Gérer efficacement des situations difficiles**
"Savoir réagir positivement"
(durée 7 heures)
- **Développer sa curiosité**
(durée 7 heures)
"Une force d'exploration et de recherche"
- **S'adapter au changement**
"Acquérir de la flexibilité"
(durée 7 heures)
- **Développer sa persévérance**
"La force de ne rien lâcher"
(durée 7 heures)
- **Développer la rigueur**
"les clés pour booster votre expérience"
(durée 7 heures)
- **Le bénéfice de la communication**
"Développer l'écoute et la qualité des échanges"
(durée 7 heures)
- **Développer son autonomie**
"Libérer et croire en ses capacités"
(durée 7 heures)
- **Prendre du recul**
"Savoir prendre du recul pour mieux avancer"
(durée 7 heures)
- **Travailler en équipe**
"A plusieurs on est toujours plus forts"
(durée 7 heures)
- **Apprendre à s'organiser**
"Maîtriser l'art et l'efficacité de l'organisation "
(durée 7 heures)
- **Reprendre confiance en soi**
"Les clés du succès personnel"
(durée 14 heures)