

Contact :

Adriane Jeanjean

☎ 06.95.12.85.54

✉ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr

🕒 3h00
en distanciel

💶 300 €
Intra-entreprise : sur demande

Prochaine session :

LUNDI 16 JUIN 2025 14h-17h
ou intra-entreprise sur demande

Nombre de participants :

2 à 6

Cible :

Employé ou manager souhaitant créer des liens interpersonnels authentiques et une meilleure collaboration au quotidien

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

Apprentissage basé sur les échanges et les retours d'expérience des participants.

Acquisition des compétences opérationnelles par des mises en situation, des cas pratiques.

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience de ses propres ressources
- S'engager dans la dynamique du succès
- Développer une attitude positive au quotidien

Programme de formation :

1. Introduction à la confiance en soi

Définition de la confiance en soi et distinction avec l'estime de soi.
Impact de la confiance en soi dans la vie professionnelle.
Autoévaluation du niveau de confiance en soi.

2. Les facteurs influant sur la confiance en soi

Identification des facteurs internes et externes qui influencent la confiance en soi.
Impact des échecs et des succès sur la confiance personnelle.

3. Techniques pour renforcer la confiance en soi

Prendre conscience de ses forces et ses difficultés.
L'approche du positivisme.
Stratégies pour sortir de sa zone de confort.

4. Élaboration d'un plan d'action personnel

Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

Les Plus :

En fin de formation, définition d'actions à mettre en oeuvre dans son environnement professionnel pour ancrer les apprentissages et mettre en place de nouvelles habitudes.

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer concrètement les connaissances théoriques apprises.

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue sur chacun et une meilleure réponse aux besoins.

Après la formation : consolider et approfondir

Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €