

Contact :

Adriane Jeanjean

☎ 06.95.12.85.54

✉ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr

🕒 2 jours
soit 14h

💶 1250 €
Intra-entreprise : sur demande

Prochaine session :

Vendredi 24 octobre +
Vendredi 7 novembre 2025

ou intra-entreprise sur demande

Nombre de participants :

2 à 6

Cible :

Employé ou manager souhaitant améliorer ses relations et sa communication, être plus affirmé et savoir se valoriser.

Prérequis :

Aucun

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.

Objectifs pédagogiques :

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

Programme de formation :

1. Clarifier la notion d'estime de soi

Comprendre la construction de l'estime de soi

Identifier les caractéristiques et conséquences d'une confiance en soi basse et haute

Évaluer son niveau d'estime de soi

2. Mieux se connaître, un pilier nécessaire

Appréhender son système de valeurs

Satisfaire ses besoins psychologiques

Prendre conscience de ses forces et ses difficultés

Distinguer l'image de soi et le soi idéal

3. Développer la confiance en soi

Se fixer des objectifs et sortir de la zone de confort

Surmonter les échecs et en tirer des leçons

Adopter le positivisme

4. Améliorer sa relation aux autres

Réduire les distorsions cognitives

Identifier, comprendre, gérer ses émotions et savoir les exprimer

Pratiquer la communication assertive

Moyens pédagogiques :

Expérience d'apprentissage sur mesure

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

Espace de confiance et d'échange

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

Pédagogie expérientielle

La réflexion sur soi est encouragée à l'aide d'autodiagnostic et d'exercices basés sur leurs expériences passées.
Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer directement les connaissances théoriques apprises.

Parcours de formation en deux temps pour une application pratique en entreprise

Un plan d'action est élaboré à l'issue de la première séance, ainsi qu'à la fin de la formation, afin de consolider les apprentissages et d'établir de nouvelles habitudes.

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 €