

À qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à tous les managers, public RH, étudiants, demandeurs d'emploi, toutes personnes désirant améliorer son image professionnelle, mettre en avant ses talents de façon stratégique pour en faire un atout et gagner en détermination.

Objectifs Pédagogiques

- Acquérir des connaissances théoriques sur le fonctionnement de l'estime de soi
- Comprendre son lien avec l'image de soi et la confiance en soi
- Déterminer et comprendre ses besoins, leurs rôles dans l'estime de soi
- Identifier les obstacles à nos pensées positives
- Identifier ses peurs
- Développer la bienveillance envers soi-même
- Développer l'écoute active et l'introspection
- Acquérir des techniques pour sortir de l'autodépréciation, pour « Oser », pour s'affranchir du jugement des autres et renforcer l'estime de soi

Délais et modalités d'accès

Ludel'Eden s'engage à adapter ses formations aux personnes en situation de handicap

Prérequis : Bonne compréhension du français
Avoir un projet professionnel

Un questionnaire sera remis en amont au candidat afin d'identifier ses besoins et adapter le programme en conséquence

Le délai pour la mise en place d'une formation est de 20 jours en moyenne.

Pour les situations de handicap, une étude est assurée pour confirmer ou non l'accessibilité à la formation et les adaptations requises.

Approche et moyens pédagogiques

L'approche pédagogique est expérientielle, alternant les apports théoriques, les exercices pratiques en sous-groupe, les mises en situation et le travail personnel.

Un investissement personnel est requis à chaque module ; il permet aux participants de mieux intégrer le contenu de la participation.

Séquences de 4h entrecoupées d'exercices et de pause permettant de garder l'attention et d'intégrer le contenu de la formation.

Formateur

Le programme est animé par une formatrice diplômée en Psychologie clinique, coach certifiée des talents Gallup, praticienne MBTI et professionnelle de la formation et de l'insertion

Programme de la formation

- Présentation de chaque participant
- Attentes des participants
- Brainstorming sur l'estime de soi -Photo expression
- Définition et piliers de l'estime de soi (fleur et vidéos)
- Auto-diagnostic de Rosenberg
- Identification de ses besoins fondamentaux satisfaits et non satisfaits
- Identification des filtres limitant, des obstacles à l'estime de soi et image de soi positive
- Identifier ses peurs et les confronter à la réalité
- Technique pour sortir de l'autodépréciation : Méthode Grimpa ; décentration
- Développer sa bienveillance et « Oser » : méthode JEEPP, s'affranchir du jugement des autres
- Exercices de renforcement de l'estime de soi

Durée totale :

1 journée de 7h en présentiel

Compétences visées

À l'issue de la formation, les participants seront à même de prendre conscience de leurs potentiels et comment l'utiliser. Ils gagneront en efficacité professionnelle et détermination.

Mode d'évaluation des acquis

Évaluation tout au long de la formation par des questionnaires interactifs. Conseils personnalisés

Questionnaire de positionnement en amont et aval

Ressources - moyens techniques

- Exercices pratiques
- Matériels pédagogiques
- Jeux de rôles, vidéos
- Escape-Game pédagogique

A l'issue de la formation

- Évaluation à chaud
- Conseils et plan d'action personnalisés
- Documents de ressources pédagogiques et de synthèse
- Attestation de formation
- Suivi personnalisé pendant 3 mois après la formation

Tarif : 1040 euros

Session de 5 personnes minimum et 12 personnes maximum.