

Les clés de la confiance en soi La booster au service de ses objectifs

Objectifs :

Augmenter sa confiance en soi pour être vu(e), être entendu(e), être suivi(e). Oser dire ou faire et décider plus vite.

Date et durée

Mercredi 28 février 2024 de 8h30 à 10h (1,5h), sans pause, en distanciel synchrone via le logiciel Zoom (un lien de connexion vous sera envoyé 48h avant le début de la formation)

Prix par personne :

- Adhérent de France Gestion : 0 €
- Non-adhérent de France Gestion : 80 € HT

Public concerné : Adhérents de France Gestion, dirigeants de TPE

Intervenante : Géraldine DUPONT CALVIER, formatrice et coach certifiée

Pré-requis : Aucun

Moyens techniques et pédagogiques :

Techniques

- Accès à une plateforme de visioconférence Zoom après envoi d'un lien et d'un code de connexion

Pédagogiques

- Exposés théoriques
- Conseils pratiques
- Remise d'un support pédagogique à la suite de la formation

Moyens avant la formation :

Un questionnaire d'analyse des besoins et d'évaluation des acquis avant la formation conçu par l'intervenant et validé par France Gestion sera transmis aux participants avant la formation afin que le formateur s'adapte à leurs attentes et leurs besoins.

Validation des acquis :

Validation des objectifs de la formation :

Lors du déroulement de la formation

- Quiz sur le savoir présenté

A l'issue de la formation

- Questions orales et réponses
- Quiz d'évaluation des connaissances acquises, résultats et corrigés

Qualité et évaluation de la formation :

- Un questionnaire d'évaluation sera remis à chaque participant à la fin de la formation pour mesurer le niveau de satisfaction au regard des attentes.

Accessibilité :

Si l'un des futurs participants de la formation (ou vous-même si vous êtes le participant) est en situation de handicap, et pour toute question y compris sur l'accessibilité, vous pouvez prendre contact avec notre référent handicap :

- Francis Villos, responsable formation
- Francis.villos@france-gestion.fr / Tél. 01 39 07 49 15 (ligne directe)

Du lundi au jeudi de 8h30 à 18h00 et le vendredi de 8h30 à 17h.
Nous vous répondrons sous 48 heures.

Programme :

1^{ère} partie – Quels sont les moteurs de la confiance ?

- Définir ce qu'est la confiance en soi
- Les 3 types de confiance qui la constitue
- Le syndrome de l'imposteur

2^{ème} partie – Quelles clés pragmatiques et très opérationnelles pour la booster sensiblement ?

- S'affirmer avec assertivité
- Prendre conscience de sa valeur
- Respecter ses besoins et trouver l'équilibre relationnel

3^{ème} partie – Quelles solutions et quels réflexes pour l'augmenter, pour faire avancer ses sujets et surtout se sentir bien, en accord avec soi-même ?

- Vaincre ses peurs et ses croyances limitantes
- Créer les conditions de la confiance
- Oser

4^{ème} partie – S'affirmer, dire « non » tout en restant collaboratif(ve)

- Adopter la « bonne posture » relationnelle
- Enoncer ses idées avec confiance
- Mon corps : un allié