

CONFIANCE EN SOI.

Apprenez à comprendre les mécanismes de la confiance en soi, à valoriser vos forces, à dépasser les pensées limitantes, à affirmer vos idées avec clarté et à renforcer votre résilience face aux défis professionnels.

Durée

14.00 heures (2.00 jours)
Formation 100% synchrone

Profils des apprenants

Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi pour réussir professionnellement.



Prérequis

Aucun prérequis.

Accessibilité et délais d'accès

Pour toute inscription veuillez remplir le formulaire de contact sur notre site. Vous serez recontacté.e par notre service commercial.

Délai d'accès : 3 semaines.

Processus : recueil de besoin, validation prérequis (Entretien et diagnostic initiaux pour adapter le parcours et valider le projet), devis/convention, convocation.


Pour les personnes en situation de handicap, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser leur apprentissage à travers un questionnaire avant formation. Nous nous appuyons également sur un réseau de partenaires locaux.

Contact référent Handicap : maud.hoffmann@axio-formation.com

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de présence VS taux d'abandon, taux de satisfaction à chaud et à froid, autoévaluation finale.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES.

- 
- Comprendre les fondements de la confiance en soi.
 - Reconnaître et valoriser ses compétences et réalisations.
 - Surmonter les pensées négatives et les doutes.
 - Améliorer la communication assertive et l'affirmation de soi.
 - Développer la résilience et gérer le stress grâce à une confiance en soi renforcée.

CONTENU DE LA FORMATION



Team

Module 1 : Comprendre les fondements de la confiance en soi

- Définir la confiance en soi et son rôle dans la réussite professionnelle
- Explorer les liens entre confiance en soi, performance et efficacité
- Identifier les obstacles courants à la confiance en soi

Module 2 : Renforcer l'autoreconnaissance et la valorisation personnelle

- Identifier ses forces grâce aux techniques d'autoreconnaissance
- Mettre en valeur ses compétences et réalisations professionnelles
- Développer une vision positive et réaliste de soi-même

Module 3 : Gérer les pensées négatives et dépasser les doutes

- Repérer les pensées négatives et croyances limitantes
- Utiliser des techniques pour transformer les pensées destructrices
- Développer une mentalité positive et constructive

Module 4 : Communiquer avec assertivité et affirmation de soi

- Comprendre l'impact de la confiance en soi sur la communication
- Appliquer des techniques d'assertivité pour exprimer ses opinions avec assurance
- Élaborer des messages clairs, positifs et assertifs

Module 5 : Développer sa résilience et gérer le stress

- Renforcer sa résilience face aux défis professionnels
- Utiliser des techniques de gestion du stress pour maintenir une posture confiante
- S'appuyer sur la confiance en soi comme outil durable de résilience



ORGANISATION DE LA FORMATION

Équipe pédagogique

Notre équipe pédagogique maîtrise l'ensemble des sujets proposés à la formation. Nous construisons nos programmes en identifiant les besoins en compétences des futurs apprenants et en collaboration avec nos experts métiers. Axio Formation repose sur une approche personnalisée pour chaque parcours professionnel.

Nous concevons des formations qualifiantes qui non seulement répondent à vos besoins spécifiques, mais vous préparent aussi à exceller dans votre domaine.

Pour tout besoin lié à la pédagogie, notre référente est Maud: maud.hoffmann@axio-formation.com

Pour tout besoin d'ordre administratif, notre référente est Emilie: emilie.vannieuwenborg@axio-formation.com

Pour toute inscription veuillez remplir le formulaire de contact sur notre site. Vous serez recontacté.e. par notre service commercial. Délai d'accès : 3 semaines

Moyens pédagogiques et techniques

- **En présentiel** : • Accueil des participants dans une salle dédiée à la formation • Documents supports de formation projetés • Etudes de cas concrets • Quizz et activités collectives en salle • Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- **En distanciel** : • Classes virtuelles via l'interface Digiforma ou Livestorm • Support de formation partagé; Activités d'entraînement en synchrone

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement
- Autoévaluation de niveau en début de formation et fin de formation
- Evaluations d'entraînement tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid



FORMATION ÉLIGIBLE AU OPCO !