



À vos côtés pour libérer les talents et répondre aux enjeux de votre organisation

DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI POUR MIEUX TRAVAILLER EN ÉQUIPE



S'affirmer pour mieux collaborer


2 jours soit 14 heures

En présentiel ou en visioconférence

Vous souhaitez un financement ?

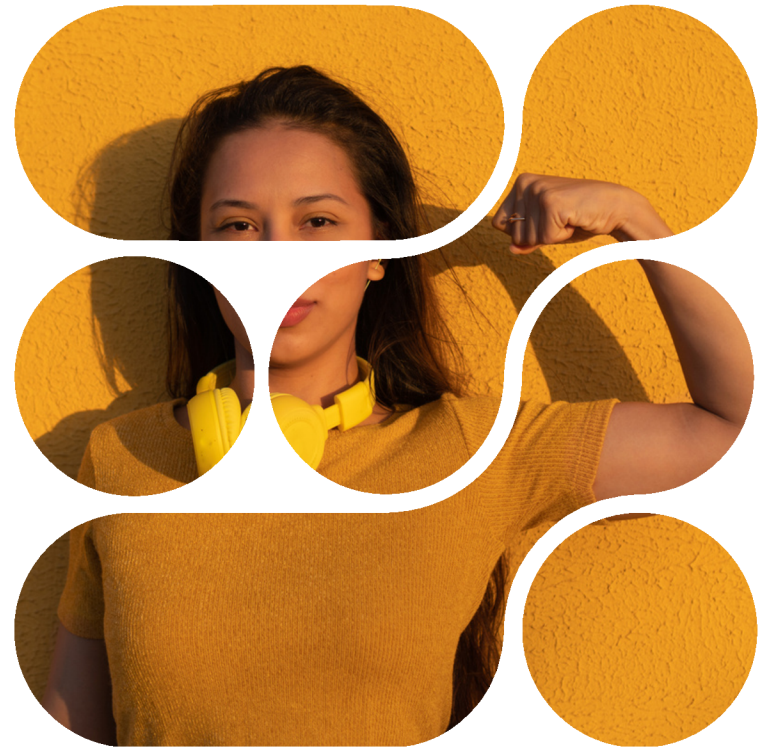
Contactez-nous pour connaître votre éligibilité.

CONTACT

 06 03 22 24 78

 contact@corinnehouilliez.fr

Retrouvez tous nos programmes sur
www.corinnehouilliez.fr



Public

Salariés et dirigeants des entreprises

Nos formations sont ouvertes à toutes et à tous. Si vous êtes en situation de handicap ou dans une situation nécessitant une adaptation, consultez-nous.



Formateur

Corinne Houilliez, professionnelle de terrain, parfaitement aligné avec les contraintes et les besoins de votre réalité professionnelle

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLES REQUIS

Aucun pré requis nécessaire pour suivre cette formation

Un document intitulé « attentes individuelles » est envoyé à l'attention du prescripteur et transmis au bénéficiaire.

Ce document complété par le bénéficiaire est à nous retourner par mail avant le début de la formation.

L'objectif est de nous assurer du positionnement du bénéficiaire et ainsi vérifier que ses attentes sont en adéquation avec le programme de la formation souhaitée.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ÉVALUATION

L'action de formation se déroulera en visioconférence ou en présentiel (en fonction du thème et du choix des bénéficiaires).

- Pour les personnes suivant la formation en visioconférence, elles pourront se connecter via l'outil ZOOM et rejoindre le groupe à partir de la convocation qu'elles auront préalablement reçue par courriel comportant les références de la session de formation. Cette convocation sera accompagnée du programme pédagogique.
- La formation en présentiel se déroulera dans une salle équipée d'un paperboard, et si nécessaire d'un vidéoprojecteur, afin de pouvoir aisément garantir un bon déroulement de la formation du point de vue pédagogique et technique. Le prestataire formateur remettra dès l'ouverture de la journée le support pédagogique qui permettra à chaque bénéficiaire de suivre le déroulement de l'action de formation.

Une feuille d'émargement individuelle sera conjointement signée par le formateur prestataire et chaque bénéficiaire, pour chaque demi-journée de formation, permettant d'attester de l'exécution de l'action de formation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET OPÉRATIONNELS

- **Prendre conscience** des enjeux liés à la confiance en soi
- **Connaître** l'impact sur le travail et les relations professionnelles lorsque l'on manque de confiance en soi. Identifier comment cela pourrait changer en ayant davantage confiance en soi.
- **Identifier** les notions et pratiques acquises par rapport à la confiance en soi et repérer les besoins qui subsistent pour les compléter
- **Connaître** ses axes d'améliorations sur sa confiance en soi et trouver les solutions qui nous conviennent par le biais de méthode de développement de la confiance en soi
- **Approfondir - Améliorer - Acquérir et utiliser** des outils et des techniques pour renforcer sa confiance en soi afin d'établir des relations positives et constructives dans sa vie professionnelle
- **Pratiquer** des technique simples de développement de la confiance en soi (méthode positif, respiration, superhéros...)
- **Identifier** les difficultés, les situations problématiques, les obstacles rencontrés et trouver des solutions adaptées
- **Connaître** ses croyances limitantes qui empêchent d'avancer et choisir de les remplacer par des croyances motivantes
- **Connaître** ses axes d'amélioration et les situations délicates qui font perdre nos moyens et mettre un plan d'action en place avec la technique SCORE
- **Communiquer** plus efficacement avec assertivité et confiance en soi en toute situation (Relation Client – Relation Equipe intra-Service – Relation Equipes Interservices – Relation Hiérarchie)
- **Savoir dire non**, mettre des mots sur ses émotions, communiquer avec assertivité pour favoriser les bonnes relations professionnelles même dans les situations délicates
- **Renforcer** la synergie interservices autour de valeurs et de pratiques communes.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE



Comprendre les mécanismes de la confiance en soi & Identifier son profil assertif

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi (Distinguer et Définir « Confiance en soi - Estime de soi – Affirmation de soi »)
- Comprendre son mode de fonctionnement & Identifier ses comportements inefficaces.

Analyser ses comportements en situation professionnelle et leurs conséquences & Renforcer les bases de la confiance en soi

- Mesurer les effets de ses comportements sur son entourage professionnel
- Cerner les caractéristiques et les avantages d'un comportement assertif
- Connaître le fonctionnement des processus mentaux limitants
- Autodiagnostic de ses pratiques professionnelles « gagnantes selon les situations », et de ses difficultés
- Savoir tirer parti de ses échecs et savoir rebondir

Communiquer efficacement – Principes clés

- La communication verbale – paraverbale -visuelle
- Opinions – Faits – Sentiments
- Écouter (écoute active, empathie, attitudes de Porter)
- Questionner ; Reformuler.



Développer son assertivité face aux autres & Etablir des relations constructives en situations délicates

- Oser être soi-même et se faire confiance
- Exprimer son potentiel & Exploiter ses ressources – Adopter une attitude assertive
- Développer des pensées positives pour agir plus efficacement
- Maintenir une position juste par rapport aux autres
- Se dégager des comportements-pièges (passivité, agressivité, manipulation)
- Savoir dire oui et non
- Exprimer et recevoir des critiques avec assertivité
- Lever les situations de blocage
- Faire passer son message en situation difficile (communication non-violente)
- Etre ferme tout en restant constructif
- Identifier ses réactions face au stress
- Prendre du recul pour garder son calme
- Mieux conserver sa stabilité émotionnelle et Contrôler son attitude : pourquoi et comment (gestion du stress « respiration et posture corporelle, visualisation, ancrage... »).

Construire son plan d'action « Confiance en soi » - Gagner en aisance relationnelle professionnelle et personnelle

- Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs
- Oser communiquer et en parler (débriefing avec soi-même, avec sa hiérarchie, avec ses collègues – retour d'expérience)
- Capitaliser sur ses réussites, surmonter l'échec, Avoir droit à l'erreur
- Adopter une nouvelle dynamique d'action (mon Plan d'Action Personnalisé).

MOYENS D'ENCADREMENT

L'encadrement des bénéficiaires sera assuré par Corinne Houilliez. Pour toute question pédagogique ou administrative, le bénéficiaire pourra la contacter de 9 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi, 06 03 22 24 78 - contact@corinnehouilliez.fr

SANCTION DE LA FORMATION

Afin de permettre d'évaluer les compétences acquises par chaque bénéficiaire, il sera demandé à chacun, à l'issue de la journée de formation, de se soumettre à une dizaine de questions.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des bénéficiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique prévu par le formateur au public présent. Elle se déroulera dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement tenu à la disposition ou remis aux bénéficiaires, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques.

Le formateur veillera à ce que chaque bénéficiaire puisse poser ses questions afin de faciliter le transfert de connaissances. Un tchat sera mis à la disposition des bénéficiaires suivant la formation en visioconférence afin que ceux-ci puissent manifester leur volonté d'intervenir. La parole leur sera alors donnée.

ORGANISATION ET TARIF

Horaires de formation :

14h réparties sur 2 journées de 8h45– 12h30 / 13h30– 17h15
Dédution faite des deux pauses de ¼ heure de 10h30 à 10h45
et de 15h30 à 15h45.

Formation en INTER (regroupant différentes entreprises)
300€ nets de taxes par personne pour chaque journée de formation

Formation en INTRA (Chez vous, rien que pour votre équipe)
pour un groupe entre 2 à 10 personnes, 1400€ nets de taxes par jour
par groupe.

Vous souhaitez un financement ?
Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !

**POUR CONCRÉTISER VOTRE PROJET DE FORMATION ET ÊTRE
ACCOMPAGNÉ DANS SA MISE EN PLACE, CONTACTEZ-NOUS !**

« *Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite.* »
Henry Ford

06 03 22 24 78

contact@corinnehouilliez.fr