



# Retrouver Confiance en Soi et en Ses Capacités Formation à Distance

<p>■ <b>Objectifs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u><i>A l'issue de la formation le participant doit :</i></u></li><li>▪ Gagner en confiance et en aisance</li><li>▪ Comprendre son fonctionnement pour développer son assertivité</li><li>▪ Développer son aisance corporelle</li><li>▪ Savoir gérer son Trac</li></ul>
<p>■ <b>Programme</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Gagner en confiance et en aisance</b> La différence entre confiance et estime de soi Identifier ses qualités personnelles Adopter une posture relationnelle efficace Savoir se synchroniser avec les autres Oser partager son opinion</li><li>▪ <b>Comprendre son fonctionnement pour développer son assertivité</b> Savoir identifier les comportements assertifs Identifier ses blocages personnels Transformer ses faiblesses en forces</li><li>▪ <b>Développer son aisance corporelle</b> Acquérir une meilleure expression corporelle Développer sa communication non verbale Harmoniser sa communication verbale et sa gestuelle</li><li>▪ <b>Savoir gérer son trac</b> Maîtriser sa respiration pour mieux gérer ses émotions Dépasser son trac grâce à la visualisation positive Développer sa pensée positive</li></ul> <p style="text-align: center;"><i>Possibilité d'un suivi individuel d'une heure à distance. Le nombre d'heure sera à définir selon les besoins</i></p>



## Retrouver Confiance en Soi et en Ses Capacités Formation à Distance

<b>■ Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 2 x 3h30 soit 7h de formation</li><li>▪ Dates à définir</li></ul>
<b>■ Pré-Requis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Avoir Internet, un ordinateur à disposition ainsi qu'une caméra.</li><li>▪ Si possible un endroit pour ne pas être dérangé...</li></ul>
<b>■ Public concerné</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Toute personne désirant augmenter sa confiance en soi</li></ul>
<b>■ Moyens Pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Alternance de théorie, d'exercices et de jeux ludiques (quizz interactif, tableau blanc numérique...), en <b>classe virtuelle</b></li><li>▪ Tests, exercices et support de formation seront mis à disposition des apprenants et téléchargeable via ma plateforme de e-learning</li><li>▪ Un support est remis à chaque participant.</li></ul>
<b>■ Suivi &amp; Evaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Un contrôle continu se fera tout au long de la formation</li><li>▪ Attestation de Fin de Formation</li><li>▪ Evaluation de la Satisfaction de la formation</li></ul>

*Programme Mis à Jour : Février 2022*