

Développer une solide **CONFIANCE** en soi pour proposer, agir, aborder les événements avec succès

Inter à Paris



3 participants maxi
Réalisation assurée
aux dates prévues

Durée : 2 jours + indiv.

Dates : Paris

31 mars – 1 avril

25 – 26 mai

13 – 14 septembre

21 – 22 octobre

14 – 15 décembre

Prix HT : 1.690 €

♦ Clarification des objectifs.

♦ Travail en journées

♦ Session Individuelle de

suivi et conseils personna-

lisés : 1 H 30

Individuel

Durée : 10 heures en
face à face

Dates : choisies avec le
stagiaire

Prix HT : 2.100 €

♦ Clarification des objectifs.

♦ Travail sur 10 H réparties
en 2 sessions

♦ Appels appui

En option - sessions
individuelles de suivi :
210 €/heure

Intra (Sur mesure)

Adaptation du nombre de
participants, du contenu et de
la durée, en fonction des
objectifs visés.

Animateurs

Marie-Eman BRAILLET
Véronique CAUWET
Michèle GENDRAULT

CONTEXTE :

*Pour faire face avec efficacité et responsabilité aux sollicitations multiples qui nous assaillent parfois, aux incertitudes liées à la rapidité des changements et aux choix quotidiens qui s'imposent très souvent, il est important de **disposer d'une solide assurance personnelle.***

***Donner le meilleur de soi-même**, en osant avec respect, n'est pas seulement un plaisir, mais aussi un devoir vis-à-vis de soi et de l'Entreprise.*

OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, les participants disposeront de moyens pour :

- agir avec plus de confiance dans leurs potentialités,
- développer leurs capacités d'adaptation aux situations quelles qu'elles soient,
- améliorer leur dynamisme personnel et donc leurs performances,
- gagner en autonomie et se donner les moyens d'évoluer vers plus de responsabilités.

PUBLIC : Assistantes, Secrétaires, Techniciens, Chefs d'Equipe,...

THÈMES pouvant être abordés

Mobiliser mes ressources personnelles

Savoir les identifier et les reconnaître comme miennes et à leur juste valeur
Apprendre à les utiliser dans mon approche des situations que je crains
Accroître ma confiance en moi dans mes relations aux autres et aux événements

Gagner en dynamisme et en motivation

Comprendre et mieux utiliser mes processus mentaux de perception, de réflexion, d'interprétation pour passer à l'action
Situer les valeurs qui me stimulent et savoir m'y référer
Savoir changer de point de vue pour adopter une représentation des situations qui me donnent plus de choix

Augmenter mes capacités à oser concevoir, faire et proposer

Décoder mes habitudes, mes croyances et mes valeurs, qui me limitent
Trouver des alternatives pour disposer de plus de moyens
Sortir de la dépendance des pensées et réactions que je prête aux autres

Renforcer mes capacités à prendre des responsabilités

Me donner une vision constructive du futur
Savoir me définir des objectifs bien construits, cohérents et réalistes
Stimuler mon désir de m'investir personnellement

Contrôler mes émotions en situation de stress ou de contrainte

Prendre le recul nécessaire par la dissociation
Aborder toute situation sous l'angle constructif et formateur

Me ressourcer rapidement

Utiliser consciemment ma respiration, pour me relaxer, dissiper les tensions corporelles et accroître mon énergie