

Programme de formations

Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

CONNAISSANCE DE SOI

Programmes de formation V1 10/11/2022

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France
Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2 style="margin: 0;">Développer sa confiance en soi</h2> <p style="margin: 0;"><i>Développez votre confiance pour agir et réagir avec professionnalisme</i></p>	
Public concerné,	<p>Cette formation s'adresse à ceux qui ressentent le besoin de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gagner en assurance lors de leurs interventions orales. • Surmonter leur timidité ou leur peur du jugement. • Mieux gérer leurs relations professionnelles. • S'affirmer face à leurs collègues, managers ou clients.
Prérequis, modalités et délai d'accès	<p>Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. Modalités d'accès : À la signature du contrat (ou de la convention et/ou à la validation de la prise en charge). Délai d'accès : De 2 jours à 4 semaines. Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous contacter pour évaluer vos besoins spécifiques.</p>
Présentation générale (Problématique, Intérêt)	<p>Beaucoup de personnes éprouvent des difficultés à s'affirmer, à gérer leur stress et à valoriser leurs compétences, ce qui freine leur progression professionnelle et nuit à leurs interactions avec les autres. Cette formation vise à fournir des outils concrets pour renforcer l'estime de soi, développer une communication assertive et mieux maîtriser les situations stressantes. En suivant cette formation, vous gagnerez en assurance dans vos prises de parole, apprendrez à vous affirmer sans agressivité, et à gérer vos émotions dans un contexte professionnel. Cela vous permettra d'améliorer vos performances, d'établir des relations de travail plus positives et de faire progresser votre carrière, tout en créant un environnement de travail plus serein. Une gestion efficace du stress favorisera également votre bien-être au quotidien, réduisant ainsi les risques de burn-out. Vous serez ainsi mieux préparé à prendre des décisions avec plus de confiance et à surmonter la peur de l'échec.</p>
Objectifs	<p>À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire preuve de plus d'assurance dans leurs prises de parole et actions professionnelles. • Améliorer la qualité de leurs relations interpersonnelles. • Prendre des décisions plus sereinement et avec confiance. • Réagir de manière constructive et professionnelle face à des situations de stress ou de conflit.
	<p style="text-align: center;">Programme détaillé : Mieux se connaître pour changer et évoluer</p> <p>Module 1 : Comprendre la confiance en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définition et mécanismes de la confiance en soi : Qu'est-ce que la confiance en soi et comment fonctionne-t-elle ? • Identification des facteurs internes et externes : Qu'est-ce qui influence votre niveau de confiance ? • Le rôle du stress dans la confiance : Comment le stress affecte-t-il la confiance en soi ? • Adopter une posture confiante : Mettre en place des comportements qui renforcent la confiance au quotidien. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse de vos facteurs internes/externe influençant votre confiance.

<p style="text-align: center;">Contenu de la formation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices pour identifier comment la confiance en soi se manifeste dans votre quotidien. <p>Module 2 : Renforcer l'estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier ses forces et ses compétences : Quelles sont vos qualités et talents ? • Développer un dialogue interne positif : Comment transformer vos pensées limitantes en forces ? • Techniques pour booster l'estime de soi : Pratiques pour se valoriser au quotidien. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploration de vos réussites passées. • Écriture d'affirmations positives et dépassement des autocritiques. <p>Module 3 : Gestion du stress et des émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre l'impact du stress : Comment le stress diminue-t-il la confiance ? • Gérer les situations stressantes : Techniques pour garder son calme en milieu professionnel. • Maîtriser ses émotions : Outils pour réagir de manière sereine face à des situations difficiles. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices de relaxation et gestion du stress en temps réel. • Scénarios pratiques pour maîtriser ses réactions émotionnelles. <p>Module 4 : S'affirmer dans les relations professionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques de communication assertive : Comment exprimer vos idées clairement sans agressivité ? • Dire non et poser des limites : Apprendre à fixer des limites de manière constructive. • Négocier avec assurance : Gérer les conflits de manière professionnelle et avec confiance. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de rôles pour pratiquer la communication assertive. • Exercice de négociation et gestion de conflit en groupe. <p>Module 5 : Agir et réagir avec professionnalisme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir une attitude professionnelle en toute circonstance : Comment rester confiant même sous pression ? • Adapter son comportement selon les situations : Développer la flexibilité pour affronter les challenges. • Se préparer aux situations délicates : Préparer ses interventions en réunions, négociations, ou situations tendues. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en situation lors de simulations de présentations et réunions. • Techniques pour gérer des interactions difficiles avec assurance.
<p style="text-align: center;">Modalités pédagogiques</p>	<p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage en présentiel : <ul style="list-style-type: none"> - Participative/active - Interrogative • Apprentissage en ligne <ul style="list-style-type: none"> - Ressources et activités en autonomie supervisée - 4 rendez-vous en présentiel - Rendez-vous à la demande <p>La formation alterne entre théorie, exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôle. Chaque participant bénéficie d'un suivi personnalisé pour identifier ses axes d'amélioration et mettre en pratique les compétences acquises au quotidien.</p> <p>Moyens pédagogiques : Salle de formation (réelle ou virtuelle)</p>

	<p>Paperboard Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p>Modalités : Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
Durée	Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)
Dates	<p>Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.</p>
Lieu(x)	A définir (ou en ligne)
Coût de la formation	<p>En inter : coût par participant 990 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 4 590 HT</p>
Responsable de l'action, Contact	<p>LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : lydialecusson@optimrh.fr Tél : 06 37 67 36 20</p>
Évaluation de l'action	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20 - Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction - Certificat de fin de stage

Programmes de formation V1 10/11/2022

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne

SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France

Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)