



## **CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI : DEUX ATOUTS POUR REUSSIR**

**Action de formation intra entreprise :** « Confiance en soi, estime de soi : deux atouts pour réussir »

**Lieu :** en présentiel dans les locaux de l'entreprise ou à distance

**Participants :** collaborateurs de la société - jusqu'à 10

**Durée :** 2 jours, soit 14 heures de formation

**Horaires :** 09.00-12.30 – 14.00-17.00 heures

**Dates :** à fixer en fonction des besoins de l'entreprise

**Tarif :** nous consulter. Un devis sera envoyé sur demande à la suite d'un premier échange sur le cahier des charges

Les conditions de réalisation de cette action de formation seront formalisées dans une convention de formation professionnelle.

Nom de la formatrice : **Véronique BERTOT-BELALOU**

**Téléphone : 06 52 01 63 67**

**Mail : [vbblyon.coaching@gmail.com](mailto:vbblyon.coaching@gmail.com)**

### **PROBLEMATIQUE**

L'efficacité professionnelle repose sur les compétences mais également sur le savoir-être. Bien connaître sa personnalité et ses modes de fonctionnement permet de construire l'estime de soi. Sur ce socle, nous pouvons ensuite gagner en aisance, développer nos potentialités et des relations de confiance avec notre entourage.

### **OBJECTIFS :**

- Mieux se connaître pour être soi-même et assumer sa personnalité
- Prendre conscience de ses atouts pour développer son estime de soi
- Etre à l'aise et tisser des relations de confiance en toutes circonstances

**PREREQUIS :** Aucun

### **METHODE PEDAGOGIQUE**

Méthode expositive, interrogative et active

Support Powerpoint. Exercices, échanges de pratiques, jeux de rôles et mises en situations accompagnent les apports théoriques. Les cas pratiques sont basés sur les problématiques individuelles des participants. La formation est donc personnalisée. Chaque participant repart avec un plan d'actions daté qu'il peut immédiatement mettre en œuvre.

### **MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS**

Evaluation continue durant la formation. Mises en situations, jeux de rôles et exercices tout au long de la session

### **PRISE EN COMPTE DES SITUATIONS DE HANDICAP**

Nous sommes à votre disposition pour évoquer les modalités permettant d'accueillir, accompagner, former ou orienter les publics en situation de handicap.