



**CP CONSEIL FORMATION**

CONSEIL • COACHING • FORMATION • BILAN DE COMPÉTENCES

*Accompagner l'Humain*

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

- Oser être lui-même.
- Découvrir ses stratégies de réussites et de les utiliser.
- Disposer de techniques relationnelles efficaces pour réagir face à des interlocuteurs parfois difficiles.
- Savoir comment se protéger et s'affirmer.

## CONTENU DE LA FORMATION

**Confiance en soi et stress :**

- Repérer comment je contacte le stress.
- Faire la différence entre un stress positif mobilisateur et un stress négatif inhibiteur ou « hyper activateur ».
- Se situer dans les relations à travers l'approche des positions de vie.

**Les relations, levier de notre adaptation et de la confiance en soi :**

- Quel profil d'interlocuteur et/ou quelle situation déclenche en moi la confiance ?
- Quels sont ceux et quelles sont les situations qui déclenchent chez moi le manque de confiance ?
- Comment faire face ?

**Trouver sa capacité d'affirmation personnelle :**

- Se déterminer des objectifs clairs : méthode.
- Utiliser le corps et les émotions pour mettre en place ces objectifs personnels : la respiration et l'ancrage pour rester centré.
- Savoir dire et faire des demandes clairement formulées.
- Être relié à son idéal, sa motivation.
- Découvrir ou reprendre contact avec sa mission.
- Mobiliser ou activer les motivations qui en découlent régulièrement.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Analyse personnalisée du temps de chacun grâce à un relevé du temps réalisé en amont de la formation.

- Point sur les acquis, partage d'expériences.
- Exercices pratiques et mises en situations.

L'**alternance d'apports théoriques et de mises en pratique** est essentielle pour permettre une meilleure intégration des méthodes et outils transmis aux formés.

Le travail sur les **cas des participants** apporte du vécu et une efficacité garantie à l'exploitation des acquis post séminaire.

*Un livret pédagogique sera remis à chaque participant.*

EFFICACITÉ PERSONNELLE

# GAGNER EN CONFIANCE EN SOI

## PUBLIC ET PRÉREQUIS

**Public :** tout collaborateur souhaitant améliorer la confiance en soi dans le cadre de sa fonction.

**Prérequis :** sans prérequis.

## EFFECTIF

De 4 à 10 personnes.

## MODALITÉS DE MISE EN ŒUVRE

**Réalisation :** un état de présence et une progression pédagogique.

**Evaluation des résultats :** des objectifs d'évolution personnalisés, une auto-évaluation et un questionnaire d'évaluation en fin de formation.

## CALENDRIER

À définir avec l'entreprise selon ses besoins.

## COÛT ET DURÉE

**2 jours consécutifs (14h).**

À partir de **1300 euros H.T./J** de formation.

Devis personnalisé sur demande de l'entreprise.

**Délai d'accès :** les inscriptions sont gérées par l'entreprise cliente et sont communiquées 15J minimum avant le début de la formation.

**Accessibilité :** La formation se déroule dans les locaux du client qui devra attester de la conformité de ses locaux ; idem si un autre lieu était prévu par le client.

L'adaptation des moyens de la prestation sera étudiée et ajustée pour les personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à me contacter.



Contactez

**CP CONSEIL FORMATION**

CÉLINE PAUL, Intervenante

**06 84 84 19 96**

cp.conseil.formation@gmail.com

[www.CpConseilFormation.fr](http://www.CpConseilFormation.fr)