



## Programme de formation.

### Titre : développer la confiance en Soi

#### Indicateurs qualités

Nombre de sessions animées dans l'année 2023 : 2

Nombre de stagiaires formés : 12

Nombre de sessions animées l'année dernière : 2

Nombre de stagiaires formés : 15

**« Notre client a reconduit cette formation une fois testée et la recommande autour de lui à d'autres acteurs publics »**

**Suite à ces modules de formation , de nouvelles sessions de formation sont prévues sur le dernier trimestre 2023 et une suite est aussi demandée par le client prescripteur.**

**Public :** Entre 6 et 12 participants en situation d'insertion professionnelle, ou en transition professionnelle, ayant besoin de développer la confiance en soi.

#### **Pré-requis :**

- pas de prérequis

#### **Objectifs : A l'issue de la formation, les participants seront capables de :**

-Mettre en corrélation leur projet professionnel avec leurs appétences profondes . Ainsi être acteur de son devenir.

-Présenter à un employeur en quelques minutes qui ils sont, à savoir leurs valeurs, leurs besoins, et leurs qualités. Ainsi, avoir confiance en son projet et en ses compétences.

**Sous objectifs pédagogiques :** la fin des différentes séquences, les apprenants seront capables de :

- Connaître et prendre en compte les valeurs, besoins, compétences
- Utiliser des techniques pour gérer la procrastination et son stress
- Savoir accueillir la réalité de l'autre, sa différence.
- Construire son scénario de changement
- Communiquer de façon positive, authentique, et efficace.
- S'initier aux intelligences multiples pour développer la confiance en soi et oser s'appuyer sur les autres.



## Programme de la formation :

Jour 1 & 2	Jour 3 & 4
<p><b>Compétence 1 : Mieux se connaître .</b> -Temps 1 :Comprendre ses modes de fonctionnement. -Temps 2 :Apprendre à s'accepter. -Temps 3 :Apprendre et s'exercer à prendre du recul sur les émotions</p> <p>Outil : les drivers de Taïbi Kahler</p> <p><b>Compétence 2 : Gérer son stress</b> -Temps 1 :Comprendre le stress. -Temps 2 :Gestion du stress et gestion du temps -Temps 3 :Les 12 commandements de la gestion de stress</p> <p>Outil : Application pratique tout au long de la formation : initiation à la relaxation. et boîte à outils/ procrastination.</p> <p><b>Compétence 3 : Identifier les points clefs de sa personnalité :</b></p> <p>-Temps 1 :Valeurs, besoins, qualités. -Temps 2 :Apprendre et s'exercer à les présenter (notamment pour un entretien) - Temps 3 :établir un plan d'action</p> <p>Outil ludique : arbre de la « Co-Naissance » pour mémoriser ces points clefs et outil la pyramide de Maslow</p>	<p><b>Compétence 4 :(re) penser sa stratégie de vie et appliquer la méthode du « petit pas »</b> -Temps 1 :Comprendre le changement -Temps 2 :Activer les ressources associées pour un mieux être. -Temps 3 :Construire son scénario de changement.</p> <p>Outil : les domaines de vie de Hudson et la technique du « petit pas »</p> <p><b>Compétence 5 :initiation à la communication interpersonnelle</b> -Temps 1 :Apprendre la méthode pour communiquer de façon authentique (se faire respecter et prendre soin de soi) -Temps 2 :Affuter sa communication interpersonnelle. -Temps 3 :Les parasites à une bonne communication.</p> <p>Boîte à outils pour communiquer avec efficacité et mieux être .</p> <p><b>Compétence 6 :initiation au travail en équipe grâce à l'approche par les intelligences multiples</b> -Temps 1 :Comprendre l'importance de s'ouvrir aux autres et oser s'appuyer sur un collectif. Temps 2 :synthèse des apprentissages et plan d'action individuel</p> <p>Outil : Howard Gardner. Jeu en équipes. Et outil d' évaluation .</p>
<p><b>Jour 5 : ancrer les apprentissages via un accompagnement individuel</b> Soit 1H d 'entretien avec chaque stagiaire Apporter du soutien par l'écoute pour la mise en œuvre du changement.</p>	



Apporter des conseils personnalisés

**Evaluation.**

- Evaluation à chaud par les participants.
- Commanditaire invité à la synthèse du stage.
- Evaluation à froid avec le commanditaire pour évaluer l'impact de la formation au regard des bénéfices attendus.

