

Développer son asservité et la confiance en soi

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Développement personnel

Code de formation : DVP312

€ Tarifs

Prix public : 1370 €

Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.

Le dispositif FNE-Formation.

L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

CPF -MonCompteFormation

Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

Découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation. Mieux gérer son trac, ses émotions. Gagner en aisance dans ses relations professionnelles.

Public visé

Toute personne souhaitant développer ses potentialités et s'affirmer sur le plan professionnel et personnel.

PROGRAMME

PEDAGOGIE

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Module 1 : Découvrir les bases de l'affirmation de soi et de l'aisance

- Comprendre les raisons qui nous empêchent parfois d'être affirmé ; ce qui nous prive de nos capacités.
- Apprendre à « se programmer » pour gagner en affirmation, en confiance en soi, en mobilisation de ses ressources.
- Savoir sortir de l'hésitation, savoir choisir, décider et agir.
- Découvrir comment diminuer, mieux gérer la pression et le trac.

Module 2 : Maîtriser son mental

- Changer et positiver l'image que l'on a de soi.
- Interrompre mentalement les messages négatifs que l'on s'envoie (et que l'on envoie).
- Reconnaître ses réussites et ses ressources.
- Prendre appui sur elles pour se convaincre de soi-même et s'affirmer.

Module 3 : Gérer ses émotions, ses actes

- Découvrir l'impact de sa respiration, de ses postures corporelles, de sa voix sur ses propres émotions et sur la maîtrise de ses actes, de ses comportements.
- Apprendre à utiliser sa respiration, ses postures et sa voix pour mieux gérer son trac, son stress, son impact sur les autres.

Module 4 : Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée de plus en plus instantanément

- Savoir se donner des déclencheurs pour accéder rapidement à ses ressources, à son affirmation, même dans des situations difficiles.

Lieux & Horaires

Durée : 14 heures

Délai d'accès :

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation

Prochaines sessions

Consultez-nous pour les prochaines sessions.

MODALITÉS

Modalités

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.

Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Assiduité : certificat de réalisation.

Validations des acquis : grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.