

DEVELOPPER SA CONFIANCE PROFESSIONNELLE POUR GAGNER EN EFFICACITE ET EN SERENITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

2 jours



21-22 novembre 2022
9h30 – 17h



IRA de Nantes



CHRYSALIDE
Goulven MAZERY



INTENTIONS PEDAGOGIQUES

- ✓ Déterminer les ressorts de la confiance en soi au travail
- ✓ Construire sa propre méthode d'efficacité professionnelle
- ✓ Apprendre à mieux s'écouter... et se faire entendre
- ✓ S'approprier des outils pour plus de sérénité au quotidien



PUBLICS

- ✓ Tout public



PREREQUIS

- ✓ Pas de pré-requis



METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Pédagogie participative s'appuyant sur l'expression et la coopération des participants à partir :
 - de leur vécu et expériences
 - d'apports théoriques et pratiques
 - d'ateliers, co-design, et exercices en sous-groupes
- ✓ Transmission d'une documentation détaillée, sito/bibliographie, liens vidéo

DEVELOPPER DE LA CONFIANCE INTERIEURE

- La différence entre confiance en soi et estime de soi
- Les mécanismes de la confiance au travail
- Identifier mes ressources, mes capacités, mes points forts
- Comment exprimer, manifester ma confiance ?
- Acquérir des micro-pratiques et des rememberings facteurs de confiance professionnelle

MON PLAN D'EFFICACITE PROFESSIONNELLE

- Déterminer mes axes d'amélioration et mes souhaits d'évolution
- Travailler en groupe pour se donner des actions concrètes et accessibles : gestion du temps, organisation, assertivité, méthodes et outils de décision...
- Construire et planifier mon projet d'évolution

POUR ETRE AU SERVICE DES AUTRES : PRENDRE SOIN DE SOI ET S'AFFIRMER AVEC TRANQUILLITE

- Apprendre à s'écouter soi-même
- Comprendre mes émotions et mieux les gérer
- Identifier mes priorités professionnelles, mes priorités de vie, et les partager
- Savoir écouter l'autre pour être vraiment pris(e) en compte par la suite
- S'exprimer de façon authentique sans agressivité

DES PRATIQUES POUR PLUS DE SERENITE

- L'auto-empathie
- Les pratiques de pleine conscience
- Les objets et actions pour se souvenir
- Les techniques d'ancrage
- Les rituels pour intégrer mes nouvelles pratiques