



CONFIANCE EN SOI & PERFORMANCE

Objectif de la formation :

- › Permettre au salarié de faire le point sur sa situation pour améliorer sa pratique actuelle
- › Développer la confiance en soi pour gagner en concentration, gérer le stress, les émotions, et être plus efficace dans les tâches du quotidien

Public visé :

Toute personne désirant travailler sur la confiance en soi pour gagner en efficacité dans son activité professionnelle

Pré-requis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- › gérer ses priorités en se concentrant sur l'essentiel dans les détails
- › identifier ses facteurs de stress et anticiper les situations délicates
- › mobiliser des ressources pour palier ses manques et éventuelles compétences à développer
- › s'adapter à son poste pour contribuer à la performance de son entreprise

Programme :

Faire connaissance

- › Photo de la situation
- › Analyse du passé et projection vers le futur
- › Clarification des objectifs
- › Identification des priorités

Validation des acquis

- › Analyse de l'existant
- › Situations vécues / situations à vivre
- › Identification des points forts / faibles

Suivi et développement des compétences

- › Apports théoriques
- › Mises en situation
- › Analyse de pratique

Bilan

- › Evaluation des compétences acquises
- › Plan d'actions et engagements pour l'avenir

Intervenant :

Delphine PICHARD,



- › Coach Professionnelle certifiée
- › Formatrice certifiée par la FFP
- › Spécialiste des problématiques d'optimisation
- › Accompagnatrice de la performance

Pédagogie :

- › Apports théoriques, outils et méthodes personnalisés pour s'adapter au besoin et au profil de l'apprenant : la motivation, l'estime de soi, l'écoute active, la CNV...etc
- › Importance de l'expérimentation avec des jeux de rôle et des feedbacks, et dans la pratique en inter-session
- › Utilisation des outils du coaching pour débriefer et ancrer les apprentissages

Modalités pratiques :

- › 12h de formation individuelle en présentiel
- › Réparties en 6 à 10 séances
- › Inscription jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

Evaluation des acquis :

- › Recueil des attentes
- › Evaluation à chaque étape pédagogique
- › Retour sur les attentes en fin de formation