

Augmenter la confiance et l'estime de soi

(module 2)

Finalité

Approfondir le travail de renforcement de la confiance en soi
Développer des comportements nouveaux dans sa vie professionnelle permettant de se positionner sur le long terme comme une ressource dans une équipe
Devenir acteur du changement, apprivoiser puis dépasser ses peurs

Pédagogie

Apports théoriques (sur les plans méthodologique et relationnel).
Études des cas apportés par les participants.
Exercices pratiques.
Utilisation de l'expression corporelle encadrée par un professionnel du théâtre.

Dates

- 14 et 15 décembre 2023
- 19 et 20 décembre 2024

Prérequis

Avoir suivi le module 1

Public

Toute personne ayant déjà bénéficié du premier module et souhaitant approfondir ou réactiver l'apprentissage.

Constitution d'un groupe

De 4 à 10 personnes

Durée & Coût

2 jours (14 h) - 740 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Tirer les enseignements des expériences passées

Bilan des changements ou apprentissages qui ont déjà été mis en oeuvre et qui ont bien fonctionné
Inventaire personnel des situations particulières qui ont posé problème ou pour lesquelles le résultat n'est pas satisfaisant et doit être retravaillé
Analyse et partage

Comprendre notre fonctionnement

Les bienfaits de la pensée positive
Comment notre représentation du monde influence les résultats professionnels et personnels

Développer une conscience corporelle au service de sa présence dans la relation

Conscience du langage du corps
Expériences simples
Utilisation et renforcement de sa présence

Rendre chaque expérience une occasion d'apprentissage

Notion de pensée positive
L'auto-observation et le penser-positif au service du développement de son propre potentiel et de son autonomie
Construire les références de son libre arbitre

Intervenant(s)

Jérôme GILLE - Mélanie FAYE - Anne-Sophie CHARROIS