

## PROGRAMME DE FORMATION- CONFIANCE EN SOI

<i>Référent pédagogique :</i> <b>Nom et profil du formateur</b>	<b>Sophie JORANDON (Titre Professionnel de Formatrice pour adultes)</b> Formatrice en qualité relationnelle et développement personnel
<b>Intitulé de la formation</b>	<b>AMELIORER SA CONFIANCE EN SOI</b>
<b>Durée</b>	<b>Atelier de 2 heures en présentiel</b>
<b>Prérequis</b>	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non
<b>Objectifs généraux</b>	<b>Développer sa Confiance en Soi et son Estime de Soi</b>
<b>Objectifs opérationnels</b>	A l'issue de la formation les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre la notion de confiance en soi et d'estime de Soi</li> <li>• Améliorer sa posture</li> <li>• Utiliser sa respiration en anti-stress</li> </ul>
<b>Public concerné</b>	Toute personne ayant besoin d'améliorer sa confiance en Soi et son estime de Soi La formation est accessible aux personnes en situation de handicap
<b>PROGRAMME</b> <b>Contenu détaillé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Définir la notion de Confiance en soi et d'Estime de Soi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre le mécanisme de la confiance en Soi</li> <li>- Identifier ses valeurs et ses critères d'Estime de Soi</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Améliorer sa posture</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir l'impact de notre communication</li> <li>- Pratiquer la posture de super Héro</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Utiliser sa respiration anti-stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre ou réapprendre à bien respirer</li> </ul> </li> </ul>
<b>Méthodes pédagogiques &amp; Techniques</b>	Pédagogie active- groupe limité pour faciliter les échanges. Apports théoriques-Tests-Mises en situation et études de cas
<b>Moyen d'évaluation des acquis à chaud</b>	Evaluations des acquis en cours de formation par des mises en situation
<b>Moyen d'évaluation des acquis à froid</b>	NA
<b>Validation de fin de formation</b>	Attestation de fin de formation
<b>Moyen de satisfaction de la formation</b>	Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant et rempli en fin de formation. Il est complété par un tour de table pour échanger et confronter les points de vue.

<b>Effectifs</b>	<b>Mini 4 PERS- Maxi 10 PERS</b>	
<b>TARIF HT</b>	<b>Atelier de 2 heures : 300€ prix net</b>	
<b>Acompte et conditions de paiement</b>	Acompte <input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non	Subrogation <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
<b>Validité de l'offre</b>	Cette offre est valable 30 jours à compter de l'édition du devis.	
<b>Accessibilité</b>	<b>Site économique des lacs</b> <b>320 rue des Sorbiers</b> <b>74300 THYEZ</b> Le site de formation est accessible aux personnes en situation de handicap	
<b>Convocation aux sessions de formation</b>	<input type="checkbox"/> Les convocations seront envoyées par l'entreprise <input checked="" type="checkbox"/> Les convocations seront envoyées par le formateur	
<b>Indicateur de résultat</b>	NA	NA
<b>Référent administratif et handicap</b>	Sophie JORANDON	<a href="mailto:sophie.jorandon@gmail.com">sophie.jorandon@gmail.com</a> 06.84.41.45.62

### CONTACT

Pour toute **INFORMATION** ou **INSCRIPTION**

[sophie.jorandon@gmail.com](mailto:sophie.jorandon@gmail.com)

