



La certification Qualiopi a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : Formation – Bilans de compétences – Validation des acquis de l'expérience.

#### POUR QUI ?

- \* Toute personne qui souhaite valoriser son image de soi, apprivoiser ses émotions pour gagner en efficacité dans ses relations et ses activités professionnelles
- \* Formation adaptée aux personnes en situation de handicap.

#### PREREQUIS :

- \* Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

#### DUREE / DATES :

- \* 5 jours (30 heures)
- \* Dates : nous consulter

#### COUT :

- \* Coût nous consulter
- \* Groupe limité à 6 personnes

#### INTERVENANTE(ES) :

- \* Coachs certifiées en développement personnel et professionnel, coachs certifiées en psychologie positive, psychologues du travail
- \* Expérimentées en R.H.
- \* Formatrices certifiées au niveau expert par ICPF & PSI
- \* Agréées par l'Institut Herrmann
- \* Praticienne en PNL ...
- \* Coiffeuse, esthéticienne, conseillère en image, sophrologue...

## IMAGE DE SOI ET CONFIANCE EN SOI

*Pour son bien-être, pour mieux communiquer et oser s'affirmer*

#### OBJECTIFS :

- \* Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- \* « Repenser » son image de soi
- \* (Re)prendre confiance en soi et en ses capacités
- \* Etre (re)dynamiser pour gagner en « présence »

#### PROGRAMME :

- \* Intelligence émotionnelle :
  - o *mesurer son quotient émotionnel,*
  - o *se comprendre, comprendre ses émotions et les accepter,*
  - o *repérer les risques et les effets d'une utilisation inefficace des émotions, développer sa conscience émotionnelle*
- \* Estime de soi (identifier ses valeurs, repérer ses croyances limitantes et apprendre à les dépasser)
- \* Confiance en soi : se reconnecter à soi et oser s'affirmer
- \* Image de soi (désirée, perçue, vécue)
- \* Psychologie positive (repérer ses points forts et les valoriser)
- \* Communication verbale et non verbale (voix, gestes, mots....)
- \* Communication non violente

#### PEDAGOGIE, METHODOLOGIE :

- \* Mesurer son quotient émotionnel
- \* Pédagogie participative
- \* Apports théoriques et mises en situations
- \* Accompagnement et conseils personnalisés
- \* Etude de cas pratiques
- \* Formation interactive avec une pédagogie intégrative (*faire monter en compétences, donner du sens, mettre en oeuvre*)

#### MODALITE D'EVALUATION :

- \* La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz
- \* Une attestation de formation sera délivrée
- \* Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire