

CONFIANCE EN SOI

PRESTATION FORMATION



Durée
2 jours
Soit 14 heures

Format
Présentiel



Prérequis
Aucun



Public
Tout public



Intervenant·e·s
Psychologues du travail

Un référent handicap présent en interne disponible sur sollicitation.

➤ OBJECTIFS DE FORMATION

En situation de travail vous serez capable de ...

Renforcer votre confiance en vous à travers les concepts et outils de l'analyse transactionnelle afin d'adopter des comportements constructifs, authentiques et efficaces dans vos relations professionnelles.

➤ CONTENU

- Comprendre les fondamentaux de l'analyse transactionnelle et leur lien avec la confiance en soi (3h)
- Explorer ses états du moi et leur impact sur la confiance en soi (3h30)
- Analyser ses transactions et modes de communication et identifier celles qui renforcent ou affaiblissent la confiance en soi (2h)
- Transformer ses scénarios limitants en scénarios de réussite (3h)
- Développer des relations positives par les signes de reconnaissance (1h30)
- Gérer les situations difficiles avec confiance (2h)
- Élaborer son plan d'action personnalisé (1h)



MODALITES PEDAGOGIQUES

➔ Méthodes pédagogiques

Alternance de méthodes pédagogiques (active, démonstrative, interrogative et expositive)

➔ Moyens mobilisés

Equipe pédagogique composée de psychologues du travail et de consultant-es expert-es.

➔ Techniques pédagogiques

- Apports théoriques
- Autodiagnostic et questionnaires d'auto-évaluation
- Exercices pratiques
- Mises en situation et jeux de rôle
- Études de cas et analyses de situations professionnelles
- Feedback personnalisé

MODALITES D'EVALUATION

Formation non certifiante et ne prévoyant pas l'évaluation des apprentissages dispensés.

Évaluation formative.

Un recueil de la satisfaction sera réalisé en fin de formation afin de repérer les appréciations de chaque participant.

Tarif :

à partir de 1400€ HT / jour

Délais d'accès :

Dès conventionnement
Dépend des dispositifs et conditions de prise en charge

Contact :

Thomas Vigneau
t.vigneau@opus-fabrica.fr

