

Les 5 auto-saboteurs de votre confiance

Doc au 04/01/22 revue le 18/04/23

Niveau requis :

- ✓ Cette formation ne nécessite pas de prérequis. Destinée à toute personne souhaitant développer confiance et affirmation de soi

Effectifs :

- ✓ 6 minimum et 12 maximum

Objectif général :

- ✓ Découvrir son auto-saboteur dominant, développer une stratégie pour le traiter et adopter des techniques qui aident à l'affirmation de soi

Objectifs pédagogiques :

- ✓ Définir les 3 notions de confiance
- ✓ Découvrir son autosaboteur dominant
- ✓ Agir pour évoluer
- ✓ S'affirmer dans différentes situations

Satisfaction des apprenants : Qualité globale **9/10** ; Pédagogie **9,1/10** ; Animation **9,4/10** ; Atteinte objectifs **8,8/10** ; Adéquation métier **8,6/10** – (Evaluation à chaud sur 39 formations en 2022)

Durée :

- ✓ 1 jour (7h) – Possible en 2 jours avec plus de training

Modalités et délais d'accès :

- ✓ L'accès à cette formation se fait en me contactant directement par téléphone (06 13 22 45 68) ou par e-mail (thierrycha@hotmail.com). Je vous donne une date sous 24h maximum.
- ✓ Pour accéder à cette formation, le délai est d'un mois minimum avant le début de l'action.
- ✓ Les stagiaires, lors de leur convocation, prennent connaissances des différentes modalités d'accès à la formation ainsi que des objectifs et du programme.
- ✓ NB : Si la formation doit être modifiée, prévoir un délai d'un mois supplémentaire (entretien, besoins et contraintes spécifiques, ingénierie pédagogique, réaménagement du Kit pédagogique).

Tarif :

- ✓ 900€ net de taxe/jour

Programme :

A/ Définir les 3 facettes de la confiance

- ✓ Comprendre ce qu'est l'estime, la confiance et l'affirmation de soi
- ✓ S'appuyer sur ce trio pour agir plus simplement

B/ Découvrir son autosaboteur dominant

- ✓ Identifier grâce à un test son autosaboteur dominant
- ✓ Connaître en détail les 4 autres pilotes de votre confiance

C/ Agir pour évoluer

- ✓ Comprendre les résistances au changement
- ✓ Utiliser une technique de restructuration cognitive
- ✓ Outils d'assertivité (DESC et CNV)

C/ S'affirmer dans différentes situations

- ✓ S'exercer à affirmer sa posture dans différentes situations

Méthodes mobilisées :

- ✓ Apports théoriques et pratiques / Démonstrations / Activités formatives en sous-groupe / Débriefing / Mises en situation / Remise d'un support pédagogique.

Modalités d'évaluation :

- ✓ En cours de formation : Evaluation des mises en situations
- ✓ En fin de formation : Questionnaire de satisfaction et auto-évaluation de l'atteinte des objectifs

Formateur :

- ✓ Thierry Chaléas, Formateur certifié QUALIOPI, Coach, Psychothérapeute depuis 2000.
- ✓ Je conçois et anime des formations sur ce thème depuis 2017 (Centres de gestions agréés Vaucluse, Marseille, Var, ...)



Accessibilité :

- ✓ La salle de formation, qu'elle soit en entreprise ou hors entreprise, est adaptée pour les personnes en situation de handicap (PSH). Hors entreprise, je veille à ce que les transports en commun, les hébergements et les restaurants soient proches du lieu.



formation & coaching

Thierry Chaléas 

- ✓ J'invite les participants qui ont un degré de perceptions auditive ou visuelle amoindries, à se placer à proximité de l'écran et de l'audio, s'ils le souhaitent.
- ✓ Pour accompagner et renseigner une personne en situation de handicap, voici une liste d'organismes : AGEFIPH (Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées) www.agefiph.fr / CAP EMPLOI (Accompagner vers et dans l'emploi) www.capemploi.net / MDPH (Maison départementale des personnes handicapées) www.mdpf.fr / FIPHFP (Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique) www.fiphfp.fr
- ✓ Pour tout renseignement complémentaire, veuillez me contacter au 06 13 22 45 68