

SARL FOCONEX FORMATION

SARL au capital de 2 250€
13A BOULEVARD MARCEL HENRY
(RUE DU STADE DE CAVANI)
97600 MAMOUDZOU

0269 61 84 53

06 39 69 90 70

formations@foconex.fr

www.foconex.fr



Programme de formation

Confiance en soi_ MANA4

But de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables :

- d'évaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement relationnel
- de travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi
- de développer l'affirmation de soi et une communication assertive
- de travailler son ancrage corporel et sa respiration
- de développer sa force de conviction à l'oral
- de s'exprimer avec fluidité et savoir écouter dans l'échange
- d'harmoniser sa communication verbale et sa gestuelle
- de dépasser son trac et mieux gérer ses émotions

Pré-requis

- Aucun
- Avoir la volonté de vouloir améliorer ses compétences

Type de public

- Tous les salariés (tout niveau hiérarchique)
- Toute personne qui souhaite travailler sur son potentiel d'estime de soi et trouver des points d'appuis pour renforcer la confiance en soi.
- Par un biais créatif, les exercices sollicitent à la fois l'intellect, les émotions, le corps et la voix pour travailler sur la confiance en soi.

Durée

- 14 heures (2 jours)
- **Possibilité de faire la formation sur plusieurs jours en fonction des besoins de la société (formation sur mesure)**

Lieu de la formation :

Formation Inter ou Intra

Taille du groupe

4 à 12 personnes _ 10 personnes (possibilité sur mesure)

Formateur

Omar ABDALLAH : professionnel (QHSSE) et dans le domaine du management et du leadership depuis plus de 10 ans.

Prix

Toute demande de devis doit être faite par mail sur formations@foconex.fr ou via notre site internet www.foconex.fr. Dans les 24h vous avez le devis. Sinon vous pouvez visualiser notre catalogue de formation qui est en ligne.

Inscription & Modalités d'accès

Toute demande d'inscription doit être confirmée par écrit par la société cliente, soit en utilisant notre formulaire, soit par un bon de commande qui lui est propre. Une convention mentionnant l'adresse et les horaires de formation est adressée par courrier ou par courriel au responsable de l'inscription dans les deux semaines qui précèdent le début du stage. Dès réception de votre inscription, nous vous adressons un mail personnalisé confirmant votre inscription (titre du stage, date et lieu). Les formations sont effectuées par un formateur agréé de son domaine.



Accessibilité aux personnes en situation de handicap : **nous consulter**. Nous nous tenons à disposition des personnes en situation de handicap pour étudier les possibilités de mise en œuvre de la formation au regard de leur(s) restriction(s) et, le cas échéant, les orienter vers les structures adéquates.



Une question ?
0639 69 90 70

Vos besoins sont nos compétences.

Contrôle des connaissances

Pour assurer un suivi individuel, nous avons mis en place 3 types d'évaluation :

1. des évaluations des acquis en fin de formation. Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie (Quiz, exercice pratique, jeu de rôles, mise en situation, etc...). Un questionnaire est donné aux stagiaires pour contrôler leurs connaissances à la suite de la formation. Une mesure de la qualité globale de la formation, de l'atteinte des objectifs et de l'impact sur la pratique professionnelle par le stagiaire : enquête de satisfaction à chaud puis à froid.
2. une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée à l'issue de chaque session.
3. une appréciation de l'acquisition des compétences et de l'atteinte des objectifs par l'organisme de formation : Évaluation continue par le formateur (coaching, consulting)

Une attestation de formation comportant toutes les parties réglementaires sera donnée au stagiaire à la fin de la formation.

Méthodes pédagogiques & documents remis aux stagiaires

La partie théorique est développée en salle en utilisant les moyens adaptés à la diffusion des diaporamas pédagogiques mais également à la projection de support vidéo afin de présenter des situations de travail auxquelles les candidats seront exposés

Tour de table de positionnement préalable afin de permettre au formateur de vérifier l'adéquation du parcours de chaque stagiaire et d'adapter son déroulé pédagogique. Méthode participative mettant à profit l'expérience des stagiaires et la mise en situation concrète à la fin de chaque module pour évaluer les comportements et réactions des stagiaires. L'objectif est que chaque stagiaire exécute tous les exercices.

Suivi d'exercices pratiques en respectant une progression pédagogique adaptée au niveau de chacun, mise en situation réelle des conditions de travail avec utilisation des équipements spécifiques (powerpoint, téléphone, ...) :

- La pédagogie sera centrée sur la mise en pratique, éclairée par des apports théoriques.
- Les pratiques seront basées sur des jeux de rôles et des exercices de simulation.
- L'utilisation de moyens vidéo sera privilégiée.
- Les études de cas seront préparées en dehors des séances de cours proprement dites.
- Réalisation d'une boîte à outils personnalisée.
- 1 salle de formation équipée vidéoprojecteur, connexion internet, paperboard, divers matériel pour mise en situation, support papier, vidéo pédagogique

NOUS AVONS UNE POLITIQUE DEONTOLOGIQUE STRICTE QUAND AU RESPECT DE LA VIE PRIVEE DE NOS STAGIAIRES. AUCUNE DIVULGATION DES DONNEES PERSONNELLES NE SERA QUESTION LORS DE CETTE FORMATION SANS L'ACCORD DU STAGIAIRE.

Indicateurs de performance :

La formation a-t-elle répondu à vos attentes ?	Conseilleriez-vous cette formation à une autre personne ?	Qualité de l'organisation :	Qualité du contenu :	Qualité de la pédagogie :
<i>*Oui : 95%</i> <i>*Non : 0%</i> <i>*Sans Réponse : 5%</i>	<i>*Oui : 93%</i> <i>*Non : 3%</i> <i>*Sans Réponse : 4%</i>	<i>*Très satisfait à 72%</i> <i>*Satisfait à 24%</i> <i>*Peu satisfait à 1%</i> <i>*Pas satisfait à 2%</i> <i>*Sans Réponse : 1%</i>	<i>*Très satisfait à 72%</i> <i>*Satisfait à 24%</i> <i>*Peu satisfait à 2%</i> <i>*Pas satisfait à 1%</i> <i>*Sans Réponse : 1%</i>	<i>*Très satisfait à 76%</i> <i>*Satisfait à 23%</i> <i>*Peu satisfait à 1%</i> <i>*Pas satisfait à 0%</i> <i>*Sans Réponse : 0%</i>
Nombre de stagiaire annuel : 162 en 2020				

1. Développer sa présence et son charisme - Respirer efficacement.

- Développer sa conscience corporelle.
- Acquérir un bon ancrage au sol.
- Se présenter positivement.

2. Développer sa fluidité verbale

- Maîtriser les mécanismes de l'éloquence pour s'exprimer librement.
- Développer son sens de l'improvisation et sa créativité.
- Etre à l'écoute pour améliorer sa repartie.
- Savoir susciter des interactions avec ses interlocuteurs.

3. Définir l'estime de soi

- Les sources de l'estime et de la confiance en soi.
- La valeur personnelle extrinsèque et intrinsèque.
- Le maintien d'une valeur personnelle positive.
- Les stimuli externes et internes.
- Les conséquences du niveau d'estime de soi.
- L'estime de soi et le rôle de nos émotions.

4. Analyser ses réussites et ses échecs

- S'accepter soi-même et se respecter sans se juger.
- Affirmer sa personnalité et mettre ses atouts en valeur.
- Considérer réussites et échecs comme des feedbacks.
- Surmonter ses blocages personnels.
- Se libérer de l'influence de son propre passé.

5. Développer l'estime de soi

- La construction de l'image de soi.
- Les conséquences de notre estime.
- L'auto motivation.
- L'atteinte de ses objectifs personnels et professionnels.
- L'auto responsabilisation face à ses expériences.

6. Identifier les émotions associées à l'estime de soi

- Susciter des émotions dynamisantes.
- Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Canaliser ses pensées spontanées nuisibles.
- Gérer les situations et les comportements anxieux.
- Confronter ses croyances négatives et irréalistes.

7. Concevoir un plan d'action personnalisé

- Concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux d'estime de soi.
- Elaborer un plan d'action individuel d'estime de soi.

8. Brainstorming

- Retour sur expérience : Échanges sur les situations individuelles.
- Conclusion de toute la formation.