DAWAN

Plan de la formation

www.dawan.fr

Formation Renforcer sa confiance en soi

Durée :	2 jours (14 heures)
Tarifs inter-entreprise :	1 250,00 CHF HT (standard) 1 000,00 CHF HT (remisé)
Public :	Tout salarié , cadre, non cadre et dirigeant ayant la volonté d'améliorer sa confiance en soi et de renforcer sa propre estime dans le cadre de relations professionnelles et personnelles
Pré-requis :	Aucun
Objectifs :	Renforcer sa confiance en soi dans son environnement personnel et professionnel : collègues , managers, managés , partenaires externes - assumer ses choix et prises de positions
Modalités pédagogiques, techniques et d'encadrement :	• Formation synchrone en présentiel et distanciel. • Méthodologie basée sur l'Active Learning : 75 % de pratique minimum. • Un PC par participant en présentiel, possibilité de mettre à disposition en bureau à distance un PC et l'environnement adéquat. • Un formateur expert.
Modalités d'évaluation :	• Définition des besoins et attentes des apprenants en amont de la formation. • Auto-positionnement à l'entrée et la sortie de la formation. • Suivi continu par les formateurs durant les ateliers pratiques. • Évaluation à chaud de l'adéquation au besoin professionnel des apprenants le dernier jour de formation.
Sanction :	Attestation de fin de formation mentionnant le résultat des acquis
Référence :	DéV100460-F

Note de satisfaction des participants:	4,33 / 5
Contacts :	commercial@dawan.fr - 09 72 37 73 73
Modalités d’accès :	Possibilité de faire un devis en ligne (www.dawan.fr, moncompteformation.gouv.fr, maformation.fr, etc.) ou en appelant au standard.
Délais d'accès :	Variable selon le type de financement.
Accessibilité :	Si vous êtes en situation de handicap, nous sommes en mesure de vous accueillir, n'hésitez pas à nous contacter à referenthandicap@dawan.fr, nous étudierons ensemble vos besoins

Développer sa confiance en soi et s’estimer

L’estime de soi VS la confiance en soi : notions et différences
Les grandes étapes de développement

La valeur personnelle

Comment recenser ses réalisations pour prendre conscience de sa valeur, comment réhabiliter les croyances positives

Atelier : lister certaines de ses réalisations personnelles pour prendre conscience de leur valeur dans différents domaines, positiver son discours

Catégoriser ses qualités et ses défauts pour mieux les analyser

Le diagnostic de Johari et les différentes fenêtres

Atelier : réalisation d’un autodiagnostic et analyse des axes de progrès

Les messages contraignants et leurs caractéristiques : approche d’analyse transactionnelle

Sois parfait, Sois fort, Dépêche-toi, Fais des efforts, Fais plaisir
Caractéristiques, aspects positifs et négatifs, conséquences, permissions
Comment optimiser et prendre du recul par rapport à ces messages contraignants ?
Comment se laisser guider ou non par ces messages

Atelier : réflexions et analyse de ces messages côté salarié et manager

Développer son optimisme ou comment analyser ses pensées pessimistes et trouver des remèdes

Comment transformer une vision interne pessimiste en vision positive
La méthode ACroReDi : adversité, croyances, résultats , distraction et discussions
Le style explicatif selon Seligman : Permanence, Omniprésence, Personnalisation

Atelier : mise en application de la méthode sur des cas réels

Les positions de vie : approche de l'analyse transactionnelle

Les 4 positions de vie , caractéristiques dans la relation aux autres

Atelier : exploitation du tableau des positions de vie dans des cas vécus de situations professionnelles , analyse de ses positions de vie et de celles de ses collègues , comment changer de position de façon positive en préservant ses intérêts et en trouvant des zones de convergences

L'état de flow ou l'état d'absorption totale dans une tâche : avantages et limites

Les 9 critères pour mesurer cet état
Impacts sur l'activité professionnelle et personnelle : conditions d'atteinte et performance optimale, limitation du stress

Atelier : avez-vous atteint cet état , dans quelles circonstances et pourquoi ?
Quels sont vos prédispositions et contextes pour atteindre cet état ?
Comment favoriser les circonstances d'atteintes ?

Comment tirer parti des échecs

Développer du positif suite à des échecs, jugement sur soi-même, bénéfice caché et enseignement à tirer
Les pièges , l'auto-recadrage et la solution
Comment tirer des leçons de ses échecs et éviter de les réitérer
Se créer de nouvelles opportunités à partir des échecs

Atelier : analyse d'échecs personnels avec sortie heureuse et sortie malheureuse , plan d'action a posteriori et enseignements

Le schéma d'amélioration personnelle

Comment solliciter le feed- back en posant des questions ?
La méthode ArCoCom : arrêter, continuer, commencer , les émotions associées et les bonnes questions à se poser
La recherche de l’effet miroir auprès de son environnement , comment aller vers les autres sans se mettre en difficulté

Atelier : échanges interactifs sur des cas vécus

La pyramide des valeurs

Comment définir la hiérarchie de ses valeurs de façon objective pour mieux comprendre nos actions et les charges émotionnelles associées , développer son authenticité et définir ses priorités dans la vie , opérer les bons choix .

Atelier : brainstorming sur ses propres valeurs, sélections des principales , traduction en comportements précis et observables, évaluations et classification, élaboration de sa propre pyramide

Définition de ses objectifs de vie

Comment créer le chemin pour réaliser ses visions ?
Situation actuelle, objectifs et jalons, vision idéale
Donner du sens à sa vie de façon réaliste
Définir des objectifs générant une forte charge émotionnelle, répondant à des motivations personnelles authentiques, harmonieux, positifs, réalisables

Atelier : définir des jalons et des étapes pour atteindre un objectif de vie non atteint à ce jour

Trouver un plan B par apport à une situation insatisfaisante

Comment élaborer en 4 temps une solution alternative , oublier la solution originelle
Identifier les plans B possibles
Sélectionner les plus réalistes
Etudier leur faisabilité respective, avantages et inconvénients
Statuer sur la meilleure solution

Atelier : travaux de réflexions individuels et collectifs sur des plans B personnels et professionnels , mise en commun des résultats et analyses