

Acquérir et pérenniser la confiance en soi - Niveau 1

CONTACT

04 99 43 00 60

formation.cdvolutif@gmail.com

www.cdformation.com

* OBJECTIFS DE LA FORMATION:

- Identifier ses principaux savoir-être et savoir-faire
- Développer l'estime de soi; la confiance en Soi et sa gestion du stress
- Apprendre à établir des relations positives et constructives, dans un contexte professionnel et/ou personnel

* STAGES Inter-Entreprises

Budget :

Durée :

Variable selon le niveau initial

* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

Entrée / Sortie permanente

* Modalités

En présentiel/individuel

En présentiel/collectif

En distanciel /synchrone

En distanciel/asynchrone

* PROGRAMME

- Autodiagnostic en ligne pour identifier ses principales caractéristiques
- Estime de Soi : apprendre à être soi-même et à s'assumer
- Confiance en Soi : comprendre les mécanismes et s'appuyer sur ses ressources
- Bienveillance avec Soi : clarifier la vision de soi-même et l'élargir à la relation aux autres
- Gestion du stress : apprendre à repérer les sources de stress et anticiper les impacts
- Suivi de fin de formation : 1 séance à 3 semaines de la fin du niveau 1 pour partager les avancées et ancrer les changements

PUBLIC

Tout public

NIVEAU REQUIS

Aucun

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative
Alternance d'apports théoriques et pratiques

CD Formation

166 rue Maurice Béjart - Parc Club de la Devèze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

3 Impasse de Cordoue - Puits de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60

Déclaration d'activité sous le n° 91 34 07452 34 | Siret n° 521 087 312 00026