

Astre Conseil Formation
Communication inter-personnelle

3 Allée Anna Roca-Rostain
66500 PRADES Tél. : 06 64 20 39 17

Priscille HUDIN
Vous accompagnez sur tous vos projets



Le Comptoir des Entrepreneurs
Coopérative d'Activité et d'Emploi

PROGRAMME DE FORMATION 2021

SAVOIR SE POSITIONNER DANS UN GROUPE POUR GAGNER EN BIEN ETRE ET EN EFFICACITE

OBJECTIF GÉNÉRAL

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- ✚ Evaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement professionnel
- ✚ Limiter les effets des fausses croyances et des sentiments négatifs
- ✚ Se positionner sans crainte dans l'équipe ou vis-à-vis de sa hiérarchie
- ✚ Augmenter sa confiance en ses capacités
- ✚ Susciter le respect dans ses relations professionnelles

CONDITIONS D'ACCÈS

| | |
|--------------------------|---|
| PUBLIC VISÉ | Salariés relevant de structure d'insertion. Toute personne désireuse d'augmenter sa confiance dans ses capacités pour réussir professionnellement. |
| PRÉREQUIS | Aucun |
| ÉVALUATION DES PRÉREQUIS | Pas d'évaluation préalable. |

Personnes en situation de handicap

Afin de nous permettre d'évaluer vos besoins et de mettre en œuvre les adaptations pédagogiques, organisationnelles et matérielles nécessaires, merci de contacter notre référente handicap, Fanny Marques : f.marques@lecomptoirdesentrepreneurs.fr / 04 11 23 22 38

CONTENU PÉDAGOGIQUE

I. MIEUX SE CONNAITRE

Découvrir l'éventuel décalage entre l'image que je renvoie et mon auto-perception

Distinguer les qualités, valeurs, aspirations qui vous caractérisent
Lister ses compétences et ressources à partir de ses expériences
Tenter de définir sa personnalité

II. PRENDRE CONSCIENCE DE SON NIVEAU D'ESTIME DE SOI

Définir ce qu'est l'estime de soi
Différence entre estime de soi et confiance en soi
Comprendre l'impact du regard de l'autre sur soi
Reconnaître son importance et son unicité

III. ANALYSER SES REUSSITES ET SES ECHECS

S'accepter sans se juger
Accueillir et reconnaître ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement..
Identifier ses freins personnels, canaliser ses pensées toxiques
Définir ses actions en fonction d'un ressenti positif sur soi

IV. OSER S’AFFIRMER

Savoir dire non, Combattre l'envie de fuir
Utiliser la méthode DESC, la CNV Communication non violente
Savoir se présenter sous son meilleur jour

V. PRENDRE SOIN DE SOI

Se respecter- physiquement / moralement
Se faire plaisir – savoir prendre du temps pour soi
Développer son potentiel créatif : Initiation à l'art thérapie en option .

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Méthode empirique et participative.

Alternance de cours théoriques (avec supports vidéo possible) et d'exercices pratiques, études de cas, jeux, tests, photolangage, quizz, auto-diagnostic, mises en situation.

Documentation et outils pédagogiques variés : photo expression, photo collage, peinture etc.

Grande salle de formation avec équipement adapté : vidéoprojecteur, tableau numérique, tables et chaises confortables. Ordinateurs à disposition.

Accès à l'open space repas (micro-ondes, frigo) et patio extérieur permettant l'été de manger dehors.

ÉVALUATION ET FORMALISATION

Tout au long de la formation, des tests, grilles d'évaluation, jeux de rôle permettent de vérifier les acquis de la formation.

Attestation de fin de formation délivrée en fin de formation.

ENCADREMENT

Priscille HUDIN LOTTIER, Formatrice professionnelle d'adultes. En charge depuis 2008 d'accompagner et de former des personnes fragilisées au sein de diverses associations, en vue de libérer les freins pour permettre l'élaboration d'un projet professionnel et la reprise d'emploi.

MODALITÉS PRATIQUES

| | |
|------------------------|--|
| DURÉE | 21 heures sur 3 jours |
| DATES ET HORAIRES | Voir calendrier joint Renseignements : priscille.hudin@gmail.com , 06 64 20 39 17 |
| COÛT | Sur devis en fonction du nombre de participants |
| LIEU | ASTRE CONSEIL FORMATION INICI , 1 allée Anna Roca Rostain – 66500 PRADES ou en inter entreprise selon la demande. Toutes les salles proposées permettent l'accès aux personnes handicapées. |
| ORGANISATION | En continu. |
| NOMBRE DE PARTICIPANTS | 6 personnes |