

# Renforcer votre Confiance

Durée
2 jours, soit 14 heures
Public
Toute Personne ayant subi un accident de vie, une maladie et aujourd'hui de retour dans l'emploi
Prérequis
L'envie d'avancer
Format
Présentiel (prioritairement)
Dates et lieu
Inter Intra (A définir avec l'entreprise)
Prix
980 euros par apprenant (Tarif Net de Taxes) Hors Frais de Déplacement si en dehors Département 63
Nombre de participants
4 minimum 6 maximum
Adaptation/Accessibilité
A étudier préalablement avec le formateur

## Contexte :

Le retour au travail du collaborateur suite à un épisode de vie singulier est une période qui peut s'avérer délicate et vous souhaitez retrouver un nouvel équilibre et renforcer votre confiance jour après jour.

Au cours de cette formation, les apprenants comprendront les impacts sociaux et professionnels engendrés par ces événements de vie et détecteront leurs forces pour agir et aller de l'avant.

## Objectifs de la formation :

- Analyser ses expériences pour en extraire des enseignements.
- Décrypter le langage émotionnel et l'utiliser à bon escient.
- Développer sa capacité de compréhension de ses (nouvelles) réussites.
- Définir ses prochains objectifs.

## Méthodes pédagogiques et suivi :

- Exercices et jeux de rôles de mise en situation.
- Partage d'expériences.

## Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'évaluation de fin de formation.

## Attestation / Certification :

Attestation de fin de formation.

## Intervenante

SYLVIE PONCET  
Tél : 06 81 68 30 35  
Mail : sylvieponcet.appuy@gmail.com

Programme de la formation :

---

## JOUR 1

### Découvrir les bases de la confiance et les origines de sa perte

- Repérer les clés de base de la confiance en soi.
- Détecter les impacts des évènements de vie sur l'équilibre de chacun.
- Identifier ses croyances limitantes pour lever les freins.
- Définir la notion de reconstruction pas à pas.

### Repérer et utiliser son état émotionnel

- Identifier les émotions et comprendre leur importance.
- Favoriser leurs expressions pour favoriser la prise de recul.
- Réguler ses émotions et accueillir celles d'autrui.
- Analyser l'impact de situations professionnelles vécues.

## JOUR 2

### Mobiliser ses forces et ses talents pour se reconstruire

- Développer une attitude résiliente et repérer l'importance de ce processus.
- Déterminer des objectifs par la méthode SMART (Spécifique, Mesurable, Accessible, Réalisable et Temporellement défini).
- Bâtir un plan d'actions individuel.

### Informations complémentaires :

---

Un support, une bibliographie et une webographie seront transmis à chaque apprenant en fin de formation.

En fin de formation également, un accompagnement personnalisé et/ou des séances de coaching pourront être proposés afin de maintenir le niveau d'énergie, si besoin.

Dates :  
Créé le 08/02/2021  
MAJ le 08/02/2021