



RENFORCER SON ESTIME DE SOI ET OSER PASSER À L'ACTION

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Développer son estime de soi et sa confiance** pour agir avec assurance.
- **Identifier et dépasser les freins personnels** à l'action.
- **Passer à l'action** avec assertivité et impact positif.



Prix

INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel souhaitant développer estime de soi et passage à l'action**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Comprendre l'estime de soi et son rôle dans l'action

Apports théoriques, modèles clés, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses forces et ses freins

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Oser agir avec confiance

Jeux de rôle, simulations, ateliers collaboratifs, plan d'actions individuel

4. Renforcer l'impact et l'ancrage

Debriefs, techniques de consolidation, bonnes pratiques pour transfert dans le quotidien professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid




**POSSIBLE
SUR
MESURE**


**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**


**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**