

FICHE PROGRAMME

INTITULE DE LA FORMATION

Renforcer son estime de soi

PROBLEMATIQUE ET CONTEXTE

L'estime de soi est un pilier de l'équilibre personnel et professionnel.

Une faible estime de soi peut entraîner un mal-être et des difficultés relationnelles. Elle est également un facteur de risque pour le développement de dépressions et de burnout.

Renforcer son estime de soi est donc primordial pour favoriser le bien-être au travail.

PROGRAMME

Nom de la formatrice :

Florence Pavard

Présentation de la formatrice :

C'est après 15 ans d'expériences professionnels que je me suis formée au coaching. Mon objectif est de mettre le développement personnel au service de l'épanouissement professionnel.

Mon parcours : Commerciale en B to C puis formatrice, créatrice du concept Minceur 3 en 1 et de l'association Equilibre Pluriel, puis consultante en gestion de patrimoine, et enfin salariée dans le secteur bancaire : j'ai connu 4 fois un processus de reconversion. J'ai travaillé en entreprise, dans le milieu associatif, et en tant qu'indépendante.

Mes valeurs : Bienveillance, Cohérence, Utilité, Ecologie.

Mes qualités : Empathie, Humilité, Discernement, Remise en question.

La citation qui m'inspire au quotidien : « Incarne le changement que tu veux voir en ce monde. » Ghandi

En tant que coach professionnelle certifiée (RNCP) je veille au développement continu de mes compétences et fais superviser ma pratique.

Contact pour information et inscription :

florence@bougetoncurseur.fr

Un formulaire de prise de rendez-vous en ligne est disponible sur le site bougetoncurseur.fr

Modalités de la formation : Présentiel (lieu à définir avec le demandeur) ou distanciel

Durée de la formation: 1 journée de 7h

Nombre de participants : 6 à 12 personnes

Dates d'ouverture et clôture des inscriptions : à définir en concertation avec le demandeur

Tarifs : sur devis

PUBLIC VISE

Tous professionnels (organisation, entreprise, administration association...)

Niveau Requis : pas de pré-requis

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Prendre conscience de son estime personnelle et ses conséquences au travail
- Se séparer des messages destructeurs pour l'estime de soi et ancrer les messages favorisant une bonne estime de soi
- Identifier ses qualités et ses talents
- Renforcer son estime de soi

PRINCIPAUX CONTENUS PEDAGOGIQUES ET METHODES MOBILISEES

Après un autodiagnostic, des exercices de coaching sont réalisés en alternant des temps de travail personnel, des temps de travail en binômes et des temps collectifs. Il ne s'agit pas d'une thérapie de groupe : l'objectif n'est pas de permettre aux participant.e.s de raconter leur histoire, mais de vivre ensemble un processus de coaching visant à améliorer leur estime personnelle.

Un livret d'exercices d'une vingtaine de pages, servant de support, sera remis à chaque participant.e.

MODALITES D'EVALUATION :

Un questionnaire d'évaluation spécifique sur les objectifs visés permettra aux participants en fin de formation d'exprimer leur degré de satisfaction à la fois sur le dispositif, sur l'ensemble des contenus de la formation et sur leurs perspectives en termes de transfert des acquis en situation professionnelle.

Mosaform attache une vigilance toute particulière à ce que ses formations soient accessibles à tous. C'est pourquoi, nous proposons un entretien aux personnes en situation de handicap afin de prendre en compte les spécificités de chacun et de déterminer les éventuels aménagements et dispositions à mettre en place. L'intervenante et la référente Handicap sont à disposition dans ce sens tout au long de la formation.

Les formations Bouge Ton Curseur peuvent être réalisées 100% à distance par visio-conférences, ce qui le rend accessible aux personnes en situation de handicap pouvant utiliser un ordinateur.