

Présentation de l'atelier

JE SUIS...

Durée : 1/2 journée 4H
Effectif de 8 à 10 personnes
Tarif : 600€ HT

Objectifs de la formation

- Connaître et comprendre, qu'est-ce que l'estime de soi
- Qu'est ce qui définit notre estime de nous
- Connaître les différents leviers de l'estime de soi
- Connaître les différents niveaux d'estime de soi et se situer
- Découvrir et commencer à élever votre niveau d'estime de soi de manière autonome et passer à un niveau supérieur petit à petit
- Outils pour développer les différents aspects de votre estime intrinsèque

Modalité de suivi et d'évaluation

- Livret de formation fourni par KOACHIN.GP-M
- Questionnaire d'évaluation de sortie de formation
- Attestation de fin de formation
- Questionnaire à froid (1 mois après)

Inscription

- En ligne :
<https://koachingpm.com/contact/>

- Par téléphone :
0690 35 68 46

- Mail: contact@koachingpm.com

La programmation des formations s'effectue en intra ou en interentreprises.

Le choix reste libre et en fonction des besoins des clients. La programmation formations 2024 prévisionnel est à venir.

Possibilité d'accès à la formation sous 15 jours



Public visé



Tout publics

Prérequis



Choisir de comprendre qu'est-ce que l'estime de soi vraiment

Profil de l'animateur



Ananssa DEVOUTON

Coach personnel et professionnel spécialisée en neurosciences appliquées

Programme de la formation

Modules	Durée
Quelle est la souche de l'estime de soi ?	1H
Quelles sont les différents types de l'estime de soi?	1H
Découverte des critères fondamentaux	30 min
Mise en pratique	30 min
Discussion libre	30 min
VOLUME HORAIRE TOTAL	4H



Accessibilité



Accessible aux personnes en situation de handicap

Contactez-nous



0690 35 68 46



www.koachingpm.com



contact@koachingpm.com



19 Chemin de la Glacière Pigeon, 97125 Bouillante

Méthodes & moyens matériels mobilisés

- Les séquences se composent sous forme de présentation de clés suivies d'utilisation d'outils de l'assertivité avec des mises en situations et débriefing.
- Un livret stagiaire vous est remis en début de formation et vous accompagne.
- Des vidéos et slides sont projetés, des références iconographiques appuient les énoncés, ainsi qu'une bibliographie vous sont communiqué pour vous guider à la suite de la formation, si nécessaire.
- Des outils vous seront transmis pour vous aider dans le quotidien
- Un auto diagnostic sera proposé afin d'identifier vos propres comportements.
- Les formateurs sont issus du monde professionnel expérimentés