

PROGRAMME DE LA FORMATION
Connaissance de soi – Confiance en soi



AZUR RESSOURCES

OBJECTIFS

Savoir définir avec objectivité ce qui nous caractérise et ce qui nous motive pour mieux se positionner, s'orienter et interagir avec les autres.

Renforcer son estime de soi et sa confiance en soi.

PROGRAMME

Clarifier les notions d'estime de soi et de confiance en soi.

Evaluer sa personnalité sur cinq dimensions et trente facettes.

Evaluer son potentiel intellectuel.

Faire le point sur ses valeurs personnelles et professionnelles.

Connaître son type de personnalité professionnelle.

Identifier ses traits dominants, ses points forts et ses axes de progrès.

Identifier ses aspirations et mobiliser ses ressources pour atteindre ses objectifs.

Développer la conscience de soi par la connaissance de la perception des autres.

Définir ses objectifs de progression et son plan d'action.

S'accepter tel que l'on est tout en ayant le désir de s'améliorer.

Renforcer l'estime de soi en identifiant ses ressources internes et externes.

MOYENS ET METHODE PEDAGOGIQUE

La méthode comporte des apports théoriques, des passations de différents tests psychométriques, dont un inventaire de personnalité basé sur la théorie des Big Five, et de nombreux échanges verbaux dans un climat de sécurité et de liberté d'expression. Exercices et techniques de renforcement du moi. Documents pédagogiques et diaporama.

EVALUATION ET SANCTION DE LA FORMATION

Mesure de la satisfaction globale des stagiaires à l'issue de la formation.

Evaluation à froid sous forme de feuille de route trois mois plus tard pour évaluer l'impact des connaissances acquises sur la pratique professionnelle.

Remise d'une attestation individuelle de formation à l'issue de la formation (sur demande).

PUBLIC CONCERNE

Employés, Superviseurs, Managers, Responsables d'unités ou de services

DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION

2 jours (14 heures)

Nombre de stagiaire : 1

PREREQUIS : Aucun

QUALITE DU FORMATEUR

Carlina MAGNAN, psychologue, consultante et formatrice en compétences sociales et managériales. Diplômée de psychologie du travail, psychothérapeute et intervenante en prévention des risques psychosociaux depuis 2005, ses principaux secteurs d'intervention sont l'hôtellerie, la restauration et l'industrie.

LIEU ET DATE : à Définir

Contact:

AZUR RESSOURCES- Carlina MAGNAN

42, Boulevard de la Source

06 400 Cannes

Tél. 09 81 12 36 10/ 06 89 49 94 47

Courriel : cc.magnan@gmail.com

Internet : www.psychologie06.fr

N° Organisme de Formation : 93 06 06490 06