

« Confiance en soi »



Notre formation sur la confiance en soi en trois modules vous aidera à développer votre confiance en vous et vous acquerrez des compétences pratiques pour réussir dans tous les aspects de votre vie.

Dans le premier module, nous aborderons l'estime de soi, qui est un élément clé pour la confiance en soi. Nous vous donnerons des exercices pratiques pour identifier vos forces et vos compétences, améliorer votre image et prendre soin de vous. Vous verrez qu'il est important de gérer vos pensées négatives, de vous parler de manière positive et de vous débarrasser des croyances limitantes qui peuvent nuire à votre estime.

Dans le deuxième module, nous explorerons le concept de la confiance en soi en détail, en définissant ce qu'est la confiance en soi et en explorant les différents types de confiance en soi. Nous vous aiderons à évaluer votre niveau de confiance en vous à l'aide d'indicateurs spécifiques et d'exercices pratiques qui vous permettront d'identifier vos forces et vos points à améliorer. Nous vous aiderons également à découvrir votre potentiel, en explorant vos talents et vos passions, vos atouts personnels et vos compétences.

Document actualisé le 01/03/2023

Dans le troisième module, nous identifierons vos blocages et vos peurs qui peuvent entraver votre confiance en vous. Nous vous livrerons des techniques pour sortir de votre zone de confort, gérer l'incertitude et la peur et prendre des décisions avec assurance. Nous vous montrerons comment cultiver une image positive de vous-même. Nous développerons également la communication assertive.

Au terme de cette formation en trois modules, vous :

- Comprendrez l'importance de l'estime de soi,
- Aurez appris à reconnaître vos forces et vos compétences,
- Développerez une image positive de vous,
- N'aurez pas peur de sortir de votre zone de confort,
- Agirez avec assurance et vous prendrez des décisions en toute confiance,
- Gèrerez mieux vos peurs et vos blocages.

Cette formation est un véritable parcours de développement personnel qui vous permettra de mieux vous connaître, de renforcer votre confiance en vous et de prendre votre vie en main.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

12 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales de la confiance en soi

Document actualisé le 01/03/2023



Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

3 modules au format PDF

3 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Document actualisé le 01/03/2023

Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

99 €

Contact :

MARIN JONES Harriet

Document actualisé le 01/03/2023

equipepedagogique@elearningformalis.fr
+ 33 1 87 20 06 98

« Confiance en soi »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : Confiance et estime de soi

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier les différentes composantes de la confiance en soi

Chapitre 1: L'estime de soi et son importance

Chapitre 2 : Prendre conscience de ses compétences

Chapitre 3 : Améliorer son image de soi

Chapitre 4 : Prendre soin de soi

...

Évaluation module 1

Module 2 : Découvrir son potentiel

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques d'analyse pour découvrir son potentiel

Chapitre 1: Découvrir son potentiel et avoir confiance en soi

Chapitre 2 : Évaluer son niveau de confiance en soi

Chapitre 3 : Découvrir son potentiel

...

Évaluation module 2

Module 3 : Agir avec confiance

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser sa confiance pour réagir et prendre des décisions

Chapitre 1: Identifier ses blocages et ses peurs

Chapitre 2 : S'entraîner à sortir de sa zone de confort

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 3 : Prendre des décisions avec assurance

Chapitre 4 : Cultiver une image positive de soi

...

Évaluation module 3

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

Document actualisé le 01/03/2023



3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : equipepedagogique@elearningformalis.fr – Site internet : <https://elearningformalis.com/>