



INSTITUT DE FORMATION ET DE RECHERCHE
POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

« Développer la confiance en soi »



Programme de formation

Préambule

Trac, émotions, stress, angoisse ... autant d'expressions du défaut de confiance en soi qui peuvent s'apparenter à un vrai handicap pour exister en famille, au travail et avec les amis. Cette formation propose de prendre soin de nos expériences et faire une pleine place à nos ressources latentes pour exister le plus pleinement possible dans toutes nos relations

Objectifs

- Connaître les composantes de la confiance en soi.
- Identifier ses propres leviers et prendre conscience de ses ressources personnelles pour développer la confiance en soi.
- Développer toutes ses potentialités pour gagner en sérénité et en rayonnement.

Contenus

- La notion de confiance en soi.
- La confiance en soi, un ingrédient de l'estime de soi.
- Les trois types de croyances qui brident la confiance en soi.
- Les entraves à la confiance en soi : jugement, comparaison... · Auto-diagnostic individuel : failles et forces.
- Ces représentations qui falsifient l'interprétation de mes expériences. · Vers une lecture objective des événements.
- Les leviers pour booster la confiance en soi et se positionner solidement. · Droits et permissions, sans culpabilité ni tyrannie.
- L'assertivité au service de la confiance en soi.
- L'affirmation de soi pour instaurer solidité, fiabilité et sécurité dans toutes ses relations. · La confiance en soi : le substrat de la vie.
- La confiance en soi, un capital fragile à nourrir quotidiennement.

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques.
- Ecoute et partage d'expériences.
- Travaux en groupe sur des thématiques.

La pédagogie de cette formation offre un espace bienveillant, non-jugeant et respectueux afin que les stagiaires puissent s'autoriser à contacter leur fragilité, mettent des mots sur des vécus singuliers et osent mettre en mouvement leurs richesses personnelles.



Public -Pré-requis

Aucun.

Formateurs

- Armelle VOINDROT
- Psychopraticienne centrée sur la Personne, certifié FF2P, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie.

Evaluation

Elle sera réalisée en fin de formation et comportera :

- Des évaluations individuelles auront lieu le dernier jour.
- Une évaluation collective orale mesurera : La satisfaction des stagiaires par rapport aux contenus, aux méthodes et à l'intervenante. La pertinence de la formation et le transfert des acquis dans la pratique professionnelle. Les besoins émergents.

Sanction de la formation

- Une attestation de fin de formation sera remise à chaque stagiaire.
- Un support dématérialisé retraçant l'ensemble des points abordés sera remis à chaque stagiaire.

Dates, durée lieu et tarif

- 21 et 22 août 2020
- 2 jours soit 14 heures
- Toulouse
- 380 €