



ACQUÉRIR DE LA CONFIANCE EN SOI EN MILIEU PROFESSIONNEL.

Formation de 2 jours (14 heures)

380,00-€ TTC/ stagiaire

Contenu

Jour 1:

S'approprier les outils de la connaissance de soi: travail sur les valeurs et leur impact sur nos choix et comportements en situation professionnelle. Comprendre le fonctionnement de base de notre système nerveux et son influence sur notre capacité à nous affirmer.

Jour 2:

Apprentissage des méthodes de régulation du système nerveux en situation de stress.

Maîtriser l'art de la communication assertive (comprendre et détecter les différents besoins personnels et collectifs ; adapter son canal de communication à son interlocuteur).



100% présentiel

Salle de formation RDC





Prérequis

Cette formation est ouverte à tous sans prérequis nécessaire. Elle est prévue pour accueillir des personnes souhaitant acquérir de la confiance en soi et mieux s'affirmer, plus particulièrement en milieu professionnel.

Moyens techniques et pédagogiques

La formation est proposée sous forme d'exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques des stagiaires.

Sur toute la durée de la formation, l'accent est mis sur la valorisation de l'expression, les expériences et les savoirs de chacun.

Suivi de la formation: La présence de chaque stagiaire est validée par la signature des participants à chaque demi-journée de formation. Chaque module donne lieu à des ateliers pratiques supervisés et encadrés permettant de s'assurer des acquis des stagiaires. Une attestation de participation sera remise à l'issue de la formation

Les modalités d'évaluation : À la fin de la formation, chaque stagiaire réalise un questionnaire sur ses nouveaux acquis et ses nouveaux objectifs.

Lieu de la formation: Toutes nos formations se déroulent dans des salles adaptées, comprenant le matériel nécessaire au bon déroulé de la formation, garantissant une certaine confidentialité des échanges et accessibles aux personnes en situation de handicap .

Accessibilité handicapés :



Si des stagiaires présentent un handicap nécessitant une prise en charge ou une adaptation particulière, nous vous invitons à nous contacter pour que nous puissions définir ensemble la solution la plus adaptée à leur situation.





Votre formatrice

Camille MATHIEU

Je suis Camille, créatrice et dirigeante d'Affirm'up.

Titulaire d'un Master 2 en Droit Social, spécialisé en Dialogue Social (Faculté de Droit de Nancy), j'ai commencé ma carrière en tant que juriste en Droit Social durant 3 années avant de d'intervenir en tant que formatrice en RH et en Management au sein de l'IUT Nancy Charlemagne.

Sur le terrain, j'ai été témoin de nombreuses problématiques de recrutement et de fidélisation rencontrées par les employeurs, liées notamment à un manque de maîtrise du dialogue social et à un besoin important de compétences en communication interpersonnelle au sein des équipes (toute partie confondue).

Affirm'up est donc né en réponse à ce besoin urgent de dialogue, de compréhension et d'échange au sein des entreprises, afin de mettre en lumière le potentiel de chacun dans le respect de sa personnalité.

Je me suis ensuite formée en communication interpersonnelle auprès de l'Institut Chroma de Nancy, pour être en mesure de vous apporter tous les ingrédients nécessaires à l'amélioration de votre climat social et à la performance de vos équipes.

Informations de contact:



Mme Camille MATHIEU

Dirigeante, Référente administrative,
pédagogique et handicap.



07.71.65.06.00



contact@affirm-up.com