

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLÉ

MODULE 1 : NOURRIR L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI

Durée : 4h

- Chapitre 1 : Apprendre à se connaître
- Chapitre 2 : Identifier ses croyances limitantes
- Chapitre 3 : Reconnaître l'image que l'on a de soi
- Chapitre 4 : Développer sa capacité à agir
- Chapitre 5 : Apprendre à s'affirmer
- Chapitre 6 : Améliorer son discours interne

MODULE 2 : APPRENDRE À MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

Durée : 4h

- Chapitre 1 : Apprendre à se connaître, à s'affirmer
- Chapitre 2 : Comprendre comment fonctionne l'autre
- Chapitre 3 : Comprendre comment communiquer avec l'autre en accord avec sa façon de fonctionner
- Chapitre 4 : Créer une relation durable
- Chapitre 5 : Comprendre les bases de la communication non verbale
- Chapitre 6 : Développer ses capacités de prise de parole en public

MODULE 3 : GÉRER SON TEMPS, SON STRESS, SA CONCENTRATION

Durée : 4h

- Chapitre 1 : Prévenir l'épuisement professionnel
- Chapitre 2 : Créer sa propre organisation
- Chapitre 3 : Apprendre à prioriser ses tâches
- Chapitre 4 : Apprendre à allouer la bonne dose d'énergie pour une action
- Chapitre 5 : Optimiser sa performance
- Chapitre 6 : Développer des techniques d'aide à la récupération
- Chapitre 7 : Développer des techniques d'aide à la concentration

MODULE 4 : ANTICIPER ET GÉRER LES CONFLITS AU QUOTIDIEN

Durée : 4h

- Chapitre 1 : Apprendre à reconnaître ce qui peut générer une émotion négative
- Chapitre 2 : Détecter le manque de compréhension et d'adhésion lors d'un échange
- Chapitre 3 : Apprendre à agir plutôt que réagir
- Chapitre 4 : Développer des outils de communication non violente
- Chapitre 5 : Élaborer des outils de gestion de crise

MODULE 5 : VIVRE L'ECHEC COMME UNE VERTU

Durée : 4h

Chapitre 1 : Psychologie de l'échec, sa perception et son impact

Chapitre 2 : Gérer les émotions et le stress générés par l'échec

Chapitre 3 : L'apprentissage par l'expérience, des succès nés de l'échec

Chapitre 4 : Stratégies de résilience

Chapitre 5 : L'Échec comme moteur de l'innovation et de création de leadership