

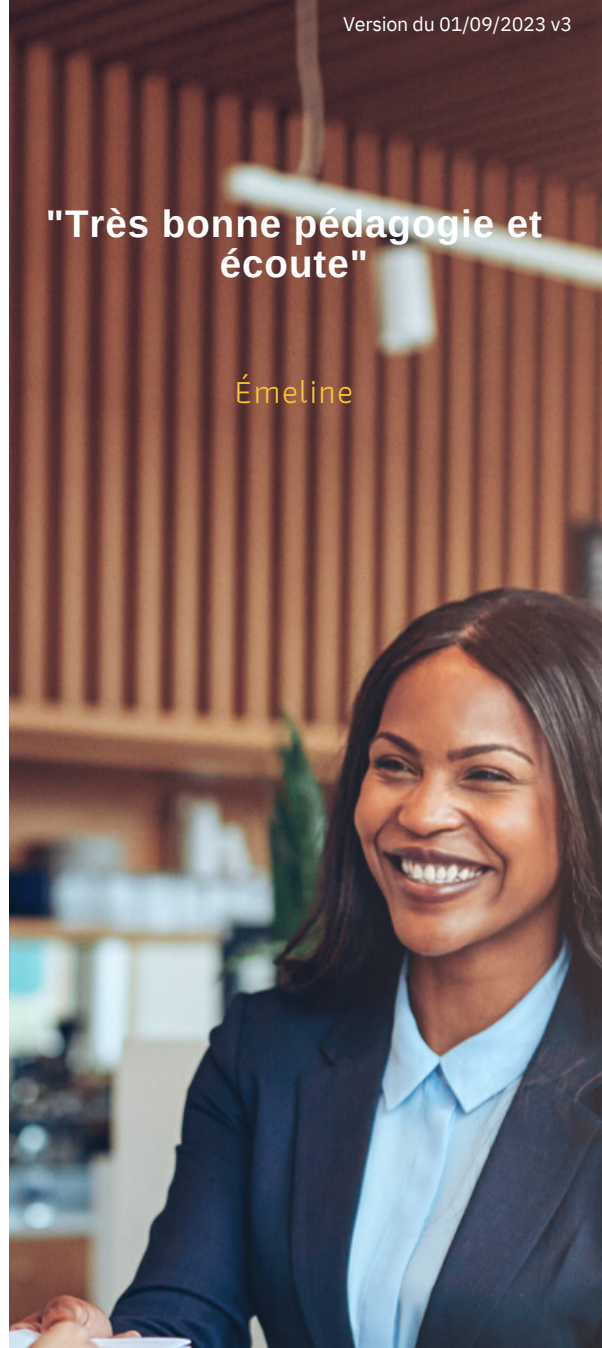


3 avis (*)

+596 696 954 834
info@ljeconseils.fr

"Très bonne pédagogie et écoute"

Émeline



Renforcer sa confiance en soi afin d'être plus épanoui(e) et efficace dans ses missions professionnelles

Les nombreux changements/incertitudes rencontrés lors des activités, les orientations professionnelles et autres défis impliquent fondamentalement une solide posture d'estime/confiance en soi."

Objectifs de la formation

Cette formation a été conçue afin de renforcer sa confiance en soi pour un épanouissement et une efficacité dans ses missions professionnelles

Objectifs pédagogiques

- Identifier les techniques permettant de développer son estime et confiance en soi
- Faire un point sur vos axes d'amélioration et atouts
- S'appuyer sur son estime, confiance en soi pour développer son affirmation de soi

(*) Nos programmes sont réalisés sur mesure !
Il est donc rare qu'ils soient identiques.

Public visé

Chef(fe) d'entreprise, responsable ou tout(e) collaborateur(rice) ayant besoin de renforcer leur confiance en soi afin d'être plus épanoui et efficace dans ses missions professionnelles.

Pré-requis

Aucun

Durée

Durée : 14 heures + jusqu'à 1h (adaptable selon le besoin et la taille du groupe)

Horaires du lundi au vendredi :
8h30 - 12h30 et de 13h30 - 16h30

Type

- Individuel
- Intra-entreprise

Tarifs

A partir de 947 € net de TVA (en individuel).
Tarif intra-entreprise sur demande.
Le prix varie selon les modalités retenues

Lieu

En présentiel
et/ou en distanciel

Programme

Module 1 | Identifier les mécanismes de l'estime de soi

- Repérer la différence entre estime, confiance et affirmation de soi
- Evaluer votre niveau d'estime de soi et définir un plan d'action...

Module 2 | Evaluer, identifier les freins

- Analyser sa perception de soi, développer sa capacité à s'auto-évaluer dans le contexte professionnel
- Lister ses freins et les stratégies pour les lever : croyances limitantes...

Module 3 | Développer son estime de soi

- Repérer les outils
- Etablir son plan d'action personnel...
- *Echanges réflexifs, cas pratiques et définition des actions à mener entre les séances*

Module 4 | S'appuyer son estime de soi afin de renforcer sa confiance en soi

- Repérer les outils ; se les approprier
- Définir les actions après la formation...
- *Echanges réflexifs et mise en situation*

Module 5 | S'affirmer dans le cadre professionnel

- S'inscrire dans la CNV
- Renforcer sa capacité à dire non...
- *Echanges réflexifs, cas pratiques...*

Module 6 | Élaborer son plan d'action

Points forts

- Sur-mesure
- Expertise de l'intervenante
- Développement professionnel/personnel
- Forte interactivité
- Formation pratique

Modalités et délais d'accès

- Création de la session sur-mesure sur **demande**.
- Via le site web (formulaire contact) ou e-mail à info@ljeconseils.fr.
- Possibilité de s'inscrire jusqu'à 10 ouvrés *avant* le début de la formation sous réserve de disponibilité
- Vérification du respect des pré-requis : entretien (visioconférence) ou auto-diagnostic



Centre d'Affaires BeBOOSTER
ZFA de Dillon | 12 rue des arts et métiers 97200 Fort de France | MARTINIQUE



En savoir plus
Autres certificats qualité www.ljeconseils.fr



Intervenante

Leslie JULVECOURT | Consultante-formatrice et coach professionnelle certifiée RNCP 7
Spécialisée dans l'accompagnement au changement et l'efficacité professionnelle depuis 2014
Préparatrice mentale à la performance

Fondatrice et dirigeante de structures

Ancienne collaboratrice d'un cabinet d'audit, d'expertise-comptable et de conseil au quartier La Défense



<https://www.linkedin.com/in/ljeconseils/>

Méthodes mobilisées

Exposés théoriques, démonstrative, active (cas pratiques, simulations), interrogative (échanges réflexifs et de pratiques).

Supports de formation en multimédia (Powerpoint)

Spécificité en distanciel : Visioconférence synchrone par partage d'écran

Moyens techniques

En FOAD :

Plateforme en ligne Digiforma avec accès aux ressources pédagogiques 7j/7j et 24h/24h : avant, pendant et après l'action

Assistance pédagogique

Assistance technique

Ordinateur de l'apprenant avec webcam (indispensable)

En présentiel :

Salle équipée : paper-board, vidéo-projecteur/écran/tableau, accès Internet

Gel hydroalcoolique

Modalités d'évaluation

Avant : Questionnaire de pré-formation

Tout le long : cas pratiques, simulations, feuilles de présence signée, questions orales ou écrites (QCM), quiz, partage d'expériences,

A la fin : évaluation des acquis, formulaires d'évaluation de la formation par le stagiaire à chaud, entretien oral de bilan de fin de formation avec le formateur

Après : évaluation à froid et entretien de suivi (visioconférence)

Sanction

Attestation de fin de formation*

* Si satisfaction des critères de réussite

Financement

- OPCO
- Plan de développement des compétences
- Autofinancement

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous souhaitons vous accueillir dans les meilleures conditions. Aussi, contactez-nous avant toute inscription.

En savoir plus : [accessibilité de nos accompagnements](#)

Notre référente : **Leslie JULVECOURT** | ref.psh@ljeconseils.fr | 0696 954 834

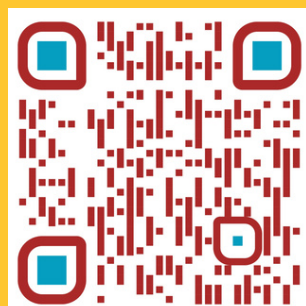
Avis Vérifiés
BY SKEEPERS

Consultez notre attestation

<https://www.avis-verifies.com/avis-clients/ljeconseils.fr>



www.ljeconseils.fr



Leslie JULVECOURT

Directrice | Responsable pédagogique

✉ info@ljeconseils.fr

☎ 0696 954 834

Centre d'Affaires BeBOOSTER
ZFA de Dillon, 12 rue des arts et métiers
97200 Fort-de-France | MARTINIQUE

Siret 87958439900015

Numéro de déclaration d'activité 02 97 324 0597