

SURMONTER SES PEURS ET SA TIMIDITE

Dates : entrées et sorties permanentes (Session garantie à partir d'1 stagiaire)

2 jours (14 heures)

Lieu : Bordeaux

OBJECTIFS OPERATIONNELS ET EVALUABLES

Repérer ses croyances limitantes et déformantes.
Transformer ses émotions et états négatifs.
Développer des croyances ressources et des attitudes plus adaptées dans les situations ambiguës.

Public

Toute public

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Prix inter : 1020.00 € HT (1224.00€ TTC)

A distance : 1020.00 € HT (1224.00€ TTC)

Prix intra : nous consulter

Financement : nous consulter

PROGRAMME

Les freins mentaux : culpabilité, doute, peur, peur, exigence

Construction des facettes et des croyances.
Se distancier des pensées limitantes et de leurs conséquences émotionnelles
De croyances limitantes à croyances ressources.
Impact du regard de l'autre sur soi.
Relation de bienveillance envers soi et les autres.

Protection et affirmation de soi : savoir dire non et lâcher prise.

Se libérer de la culpabilité et tendre vers un comportement responsable
Culpabilité et divergences avec la honte, le regret et les remords.
De facette "du coupable" à facette "du responsable".
Situations avec rôle de coupable dans le contexte professionnel.
Langage, états et émotions associés.

Identifier des phénomènes concrets entraînant peur, timidité et repli

Situations émotionnelles : objectifs et schémas habituels.
Rôles habituels et nouvelles manières de réagir face aux situations délicates.
Distance entre la situation et la réaction : détachement face à l'approbation/désapprobation d'autrui

MODALITES DE LA FORMATION

MODALITES D'ENTREE EN FORMATION

- ✓ RDV préalable pour définir les besoins, le planning et les modalités de formation
- ✓ Délai d'accès : 15 jours en moyenne avant le début de formation; inscription au plus tôt 6 mois avant le démarrage au plus tard 3 jours avant le début d'une formation confirmée.

MODALITES D'ACCUEIL ET MOYENS TECHNIQUES

- ✓ Formation en présentiel ([consulter le livret d'accueil](#))
- ✓ Formation à distance ([consulter](#))
- ✓ = # O participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D. 5211-1 et suivants du code du travail), Yosadi peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap (Réfèrent : Ingrid Wolff Email : ingrid.wolff@yosadi.com)

MODALITES PEDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un(e) formateur (trice) expert de la thématique et une équipe pédagogique en support pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs : études de cas, cas pratiques, mises en situation

Ressources pédagogiques :

Un support de formation est remis en fin de formation au stagiaire

MODALITES D'EVALUATION

Évaluation des connaissances : quiz

Validation des acquis : corrigés des études de cas et cas pratiques, debriefing individuel des mises en situation

Vérification du transfert opérationnel des acquis –questionnaire à J+3 mois