

■ Chaque avancée apporte de nouveaux challenges ..
comprendre ce qui se joue en nous et en "l'autre"
et renforcer sa confiance en soi permet de croître
dans le respect de chacun.. ■



RENFORCER
SA
CONFIANCE
EN SOI
ET SON
ASSERTIVITÉ

Formation de 2 jours pour transformer
la relation à soi et aux autres

FORMATIONS

ENTREPRISES

NOUVEAUTÉ
SEPTEMBRE 2023

RENFORCER sa CONFIANCE EN SOI & son ASSERTIVITE

FONDAMENTAUX Aucun pré-requis

- PUBLIC : Tout public de l'entreprise
- DUREE : 18 h (14h (2 jours) + 1h + (2 x 1h30))
- PRÉSENTIEL 2 jours + SUIVI A DISTANCE

DESCRIPTIF

La formation a pour intention de vous donner des clefs pour comprendre comment se construit la confiance en soi, en connaître les freins et les leviers. Ensuite et surtout de vous permettre la mise en application concrète et immédiate de ces leviers pour créer une réelle différence de perception de soi après la formation. Celle-ci sera le socle d'une meilleure stabilité émotionnelle, préalable incontournable d'une attitude professionnelle assertive et bienveillante.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre l'estime de soi, la confiance en soi et leurs leviers
- Augmenter son estime et sa confiance en soi
- Améliorer son assertivité dans le contexte professionnel

PROGRAMME

Avant la formation : Questionnaire d'auto-diagnostic & Test de personnalité

Pendant la formation :

JOUR 1, 7heures : Comprendre les différents rapports à soi et à l'autre

- 1- Estime de soi / Amour de soi / Confiance en soi / Conscience de soi
Mieux connaître notre cerveau pour mieux appréhender nos freins
Comprendre la critique
Les Biais cognitifs qui modifient nos perceptions

- 2- Prendre conscience de nos réussites
Temps d'introspection personnelle : cartographier vos réussites
Identifier vos croyances limitantes
Temps de réflexion personnelle et d'échanges

JOUR 2, 7 heures : Cartographie de conscience de soi et l'Assertivité

- 3- Conscience de soi : nos valeurs, notre "ADN"
Analyse des tests de personnalité
Identification des Forces - Compétences - Qualités - Valeurs
Temps d'introspection et entraînement
- 4- Confiance et rapport à l'autre : Comment inspirer confiance
La curiosité envers le monde de l'autre
Mises en situation et échanges
- 5- L'assertivité et le rapport à l'autre
Comprendre et accepter l'autre
Passivité, agressivité et manipulation
Clés de communication assertive
Mises en situation et échanges

Après la formation :

Semaine 2 : une séance individuelle 1h sur les freins identifiés pour chaque participant

Semaines 3 et 4 : chacune une séance collective 1h30 de partage sur l'avancée des défis individuels et sur les difficultés rencontrées

TARIF INTER : 1430 € HT

TARIF INTRA : sur devis

Nombre de participants : 4 à 6

EVALUATION

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire à chaud + un questionnaire à froid après 3 mois
Évaluation de satisfaction de chaque stagiaire sur la formation en fin de parcours



FRÉDÉRIQUE BALASZYNSKI
Coach & Formatrice



LA FORMATRICE

Frédérique Balaszynski est entrepreneur depuis 16 ans. Issue de l'industrie puis Agent Général d'Assurances pendant treize ans, elle a créé en 2020 la société IOSYS de coaching et formation près de Rennes, en Bretagne. Sa spécialité aujourd'hui est la transformation des blocages, la confiance en soi, le mindset du dirigeant et l'accompagnement des addictions. Passionnée par le psychisme et résolument femme de solutions, elle transmet ses savoirs et outils avec structure et enthousiasme.

CHARTRE QUALITÉ

Planification et détermination des besoins d'apprentissage

1. Proposer des parcours personnalisés et adaptés
2. Évaluer le niveau de connaissance à l'entrée en formation.
3. Définir des objectifs de formation personnalisés
4. Attester des acquis en fin de formation

Conception des formations et des prestations d'accompagnement

1. Fournir un livret d'accueil
2. Fournir un programme détaillé de la formation
3. Fournir des supports de formation de qualité, pédagogiques, en format papier ou numérique
4. Évaluer l'acquisition des compétences par la réalisation de QCM, test, questionnaire, entretien....
5. Fournir une assistance pédagogique

Mesure de satisfaction des clients (donneurs d'ordre, financeurs et apprenants)

1. Évaluer la satisfaction concernant : la qualité d'animation du formateur et des supports de formation, le respect des objectifs et du programme, l'évaluation de l'acquisition de connaissance, les modalités logistiques et d'accueil de la formation, suggestions d'axes d'amélioration...
2. Évaluer l'efficacité de la formation : attentes satisfaites ou non, possibilité ou non de mettre en application.

Amélioration continue

1. Prise en compte des évaluations et des suggestions des stagiaires et entreprises clientes
2. Travail sur l'amélioration continue : étude des échecs, abandons, insatisfactions.
3. Formation continue des formateurs.

Toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la formation sont communiquées aux participants immédiatement et par e-mail après la confirmation de leur inscription.

Toute demande d'inscription sera validée par un entretien téléphonique avec le responsable pédagogique afin de cibler les besoins du futur stagiaire.

A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit par mail, **un certificat de réalisation** de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est adaptée aux personnes à mobilité réduite. Pour tout autre type de handicap, merci de nous contacter au préalable pour connaître les possibilités d'intégration à cette formation sur contact@iosyscoaching.com

Afin de proposer le meilleur service, IOSYS garantit un cadre de formation certifié Qualiopi qui atteste de la qualité du processus mis en oeuvre et permet d'accéder à des demandes d'éventuelles prises en charge par les organismes de financement OPCO.



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante : Action de formation

Pour toute demande d'information vous pouvez contacter Frédérique Balaszynski sur contact@iosyscoaching.com ou au 06 88 06 85 30 www.iosyscoaching.com