

Programme de formation en présentiel 2022 **« Affirmation de soi en situation professionnelle »**

Les objectifs de la formation:

sont d'appréhender votre positionnement dans le cadre de votre activité professionnelle, développer votre confiance, valoriser votre place et vos fonctions au sein de l'entreprise et dans votre vie de tous les jours.

Contenu proposé :

L'ESTIME DE SOI

- S'approprier et prendre conscience des mécanismes de l'estime de soi
- Connaître les critères qui permettent de renforcer l'estime de soi

L'AFFIRMATION DE SOI

- Se positionner et développer l'affirmation de soi. Exprimer tranquillement son point de vue et ses besoins, tout en respectant ceux des autres.

INITIER LES CHANGEMENTS DANS SA VIE DE TOUS LES JOURS

A partir de sa situation personnelle, envisager son identité et construire une mise en action adaptée et porteuse. Se projeter vers le « comment faire pour ? » et engager des changements.

Méthodes pédagogiques: Livret pédagogique - Apports théoriques et pratiques - mises en situation et retours d'expérience - protocoles interactifs/participatifs - sollicitation de l'expérience du groupe et de l'intelligence collective - invitation à la recherche/partage d'idées et de solutions - Création d'un climat convivial et créatif.

Modalités d'évaluation: Evaluation des compétences à partir de mises en situation, plan d'action personnalisé, bilan des acquis en fin de formation : repérage sur échelle de progression et niveau de maîtrise des thèmes abordés : objectifs du module - points spécifiques retenus - application envisagée.

Ces journées sont validées par la délivrance d'une attestation de formation.

Prérequis: aucun

Durée: 3 journées soit 21 heures

Dates: cf site internet [ineho.fr/nous contacter](http://ineho.fr/nous-contacter)

Lieu de la formation: cf site internet [ineho.fr/nous contacter](http://ineho.fr/nous-contacter)

Tarif: prix inter de 1395 € - prix intra nous consulter.

Accessibilité personnes handicapées: nous contacter

Formatrice/Responsable: Formation réalisée et encadrée par Pauline Force, intervenante spécialisée dans la gestion d'entreprise, le développement des ressources et des relations humaines.

INEHO, Pauline Force
32, rue d'Orfeuill – 28100 Dreux
pauline.force@ineho.fr – www.ineho.fr – tél.06 20 14 39 08
SIRET 753 390 095 00051 – code APE 7022Z

« Membre d'une association agréée le règlement des honoraires par chèque est accepté »
« Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 24 28 01696 28 auprès du préfet de la région Centre-ValdeLoire »