



Emmanuelle DUCASSE
06 13 10 17 02
contact@feel-and-woop.com



PROGRAMME
BÂTIR LA CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL
(Mixte)

ANIME PAR :



Mme Emmanuelle DUCASSE
Formatrice et facilitatrice d'interventions en psychologie positive appliquée à l'éducation et au management.

PUBLIC :

Salariés, managers

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

6 - 15

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Comprendre les sources de la confiance et l'importance des forces au travail.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

A la fin de la formation, les participants seront capables de:

- Développer un état d'esprit source de confiance
- Définir la confiance en soi et l'estime de soi pour mieux les comprendre et les développer
- Expliquer les mécanismes de la confiance pour la développer au travail
- Citer la définition, la valeur et les bénéfices des forces au travail
- Identifier, expérimenter et développer les forces au travail

PRÉREQUIS :

Aucun

CONTENU DU PROGRAMME :

Accueil et inclusion du groupe

L'état d'esprit de développement (C. Dweck)

Le sentiment d'auto-efficacité comme précurseur de l'estime de soi (A. Bandura)

Les 4 sources de la confiance en soi (A. Bandura)

Les forces de signature (M. Seligman & C. Peterson): valeur ajoutée et bénéfices au travail

Les composantes d'une force

Identifier et développer ses forces au bénéfice de son travail

Un temps pour explorer des pistes permettant d'intégrer les apprentissages de la journée dans sa pratique professionnelle

Synthèse et clôture de la journée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Formation en groupe de 6 à 15 personnes

Eclairages scientifiques, expérimentation d'outils, jeux de rôles, échanges en petits groupes, partage d'expériences en milieu professionnel et approche ludique (jeux, quiz, etc.) pour s'enrichir et s'inspirer !

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE : 7022Z
Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE - 04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84
Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469
RIB - Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47
PGWED_Confiance_en_soi-Bâtir la confiance en soi au travail - page 1 sur 2





Emmanuelle DUCASSE

06 13 10 17 02

contact@feel-and-woop.com



Bibliographie et padlet avec les ressources clés, partagés en fin de formation pour aller plus loin

MODALITÉS D'ÉVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

Evaluation des acquis avant/après formation ; Questionnaire de satisfaction systématique en fin de journée à compléter par les participants

DURÉE : 1 date - 7 heures

LIEUX DES SESSIONS :

à définir avec le client (en présentiel ou à distance selon les besoins)

ACCESSIBILITE :

Cette formation est ouverte à tous. Nous nous adaptons.

Personne en situation de handicap : Merci de nous contacter pour que nous puissions prendre en compte vos besoins particuliers.

COÛT :

Intra : A partir de 1 250,00 €

Inter : Nous consulter

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE : 7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE - 04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB - Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47

PGwED_Confiance_en_soi-Bâtir la confiance en soi au travail - page 2 sur 2