

A l'issue de cette journée, le participant sera en mesure de mieux connaître ses mécanismes mentaux de fonctionnement afin d'affirmer ses positions positives et négatives en vue d'instaurer et restaurer sa confiance en lui-même qui aura pour impact un épanouissement professionnel.

Avec la participation de **Valérie BUISSON**
Préparatrice Mentale (2007) Consultante Bilan
Compétences Conférencière – Formatrice
Thérapeute - Coach TDAH – HPI

Public

Tout professionnel libéral

Pré requis

Être en profession libérale (réel ou auto entrepreneur) depuis au moins an et contribuer au FIF PL

Durée

1 journée de 7H (9H-17H30)

Moyens et supports pédagogiques

Salle de formation équipée de vidéoprojecteur, paperboard.
Powerpoint, questionnaires, tests, jeux de rôle, feedback, réflexions sur cas concrets, vidéos

Méthodes pédagogiques

Méthode d'animation active et participative, exercices de réflexion et pratiques, tests, vidéo

Méthode d'évaluation des acquis de formation

Évaluation des acquis et évaluation de satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation

SAVOIR DIRE NON ET CONFIANCE EN SOI

JEUDI 2 MARS 2023 A CLERMONT-FERRAND

OBJECTIFSPÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION

1. Comprendre les différentes notions « estime de soi-confiance en soi-amour de soi »
2. Développer la connaissance de soi : identifier nos valeurs et force de caractère.
3. Connaître des outils pour développer ses habilités mentales.
4. Sortir de sa zone de confort en relevant des défis.
5. S'affirmer et défendre ses opinions pour se libérer de la culpabilité et gagner en efficacité professionnelle.
6. Oser dire non pour défendre ses intérêts et son intégrité.
7. Se protéger des manipulations et repérer les biais cognitifs
8. Savoir faire passer des messages difficiles sans conflits

PROGRAMME DÉTAILLÉ

EN
PRESENTIEL

Matin :

1 - « Déclic 'impact » Connaissance et affirmation de soi

- Préparation mentale
- Action « sortir de sa zone de confort »
- Analyse des habilités mentales développées

2 - Présentations symboliques

- Définir ses valeurs
- Définir et prendre conscience de ses forces de caractère
- Vidéo « estime de soi » et « sortir de sa zone de confort »
- Choisir les défis de notre vie

PAUSE DEJEUNER

Après-midi :

1 - Apprendre à dire non

- Philosophie du « savoir dire non »
- Les différents profils de personnalité pour mieux communiquer
- La gestion des émotions

2 - Comment éviter les conflits

- Communication non violente
- Développer sa métacognition (biais cognitifs et manipulation)
- Cas concret de gestion de conflit