

## - Public visé -

Toute personne ressentant le besoin de renforcer sa confiance en soi, sa capacité à assumer des changements, son aisance orale, la gestion de son stress

## - Prérequis -

- Envie de changement
- Motivation
- Disponibilité

## - Durée -

**Individuel** : durée adaptable selon vos besoins, sur la base de 6h par module (*soit 24h pour l'ensemble des modules*)

+ **6 heures** de travail personnel / module

## - Déroulé pédagogique -

### Module 1 : Confiance en soi

⇒ *Prenez le temps de vous regarder*

### Module 2 : Affirmation de soi

⇒ *Transformer positivement ses relations*

### Module 3 : Engager un changement

⇒ *Entreprendre sereinement un changement*

### Module 4 : Gestion du stress

⇒ *Vaincre son anxiété par soi-même*

## - Compétences visées -

- Confiance en soi
- Estime de soi
- Capacité à faire des choix
- Capacité à se projeter
- Résistance au stress
- Motivation, persévérance
- Aisance orale
- Affirmation de soi
- Communication bienveillante
- Autonomie

## - Méthodes mobilisées -

- Une étude de positionnement (questionnaire et auto-diagnostic)
- Des méthodes et outils créatifs et intuitifs
- Des outils pédagogiques, opérationnels et faciles d'utilisation
- Un suivi et une supervision individualisé
- Un feed-back à chaque fin de module
- Une formation possible en présentiel et/ou en distanciel

## - Moyens mobilisés -

- Pédagogie inversée
- Pédagogie créative
- Pédagogie maïeutique
- Pédagogie active
- Intelligence collective
- Feed-back
- Plateforme 3.2.1 Pulsion formation

## - Modalités de suivi et d'évaluation -

- Mise en pratique (jeux de rôle, auto évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercice, lecture, vidéo à regarder, etc)
- Des questionnaires à chaque fin de module

## - Modalités et délai d'accès -

**Individuel** : 3.2.1 Pulsion Coaching  
32 Rue Stalingrad 38100 Grenoble

**En distanciel** : sur Zoom, Teams ou Klaxoon

**Modalités d'inscription, de prise en charge des formations et d'accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur :**

<https://321pulsioncoaching.com/formations/>

## - Tarifs -

**Individuel** : 810 euros par module (soit 135 euros de l'heure)

*Formation proposée uniquement en séance individuelle*

## - Formatrice -

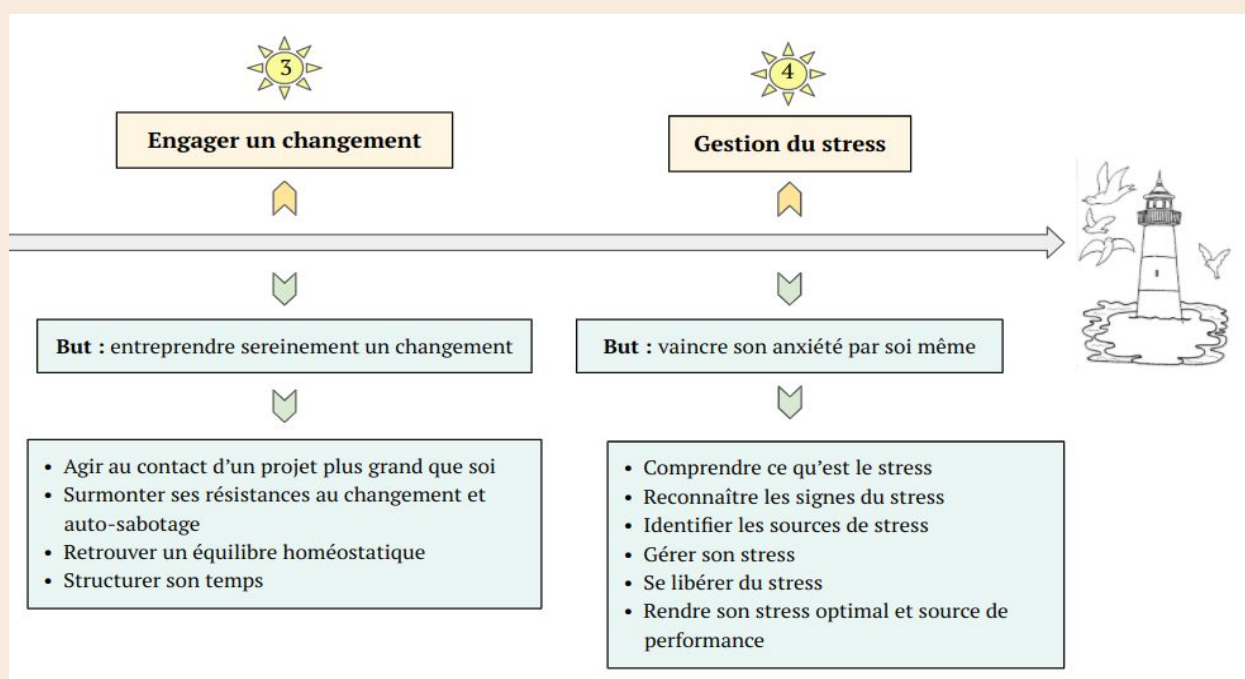
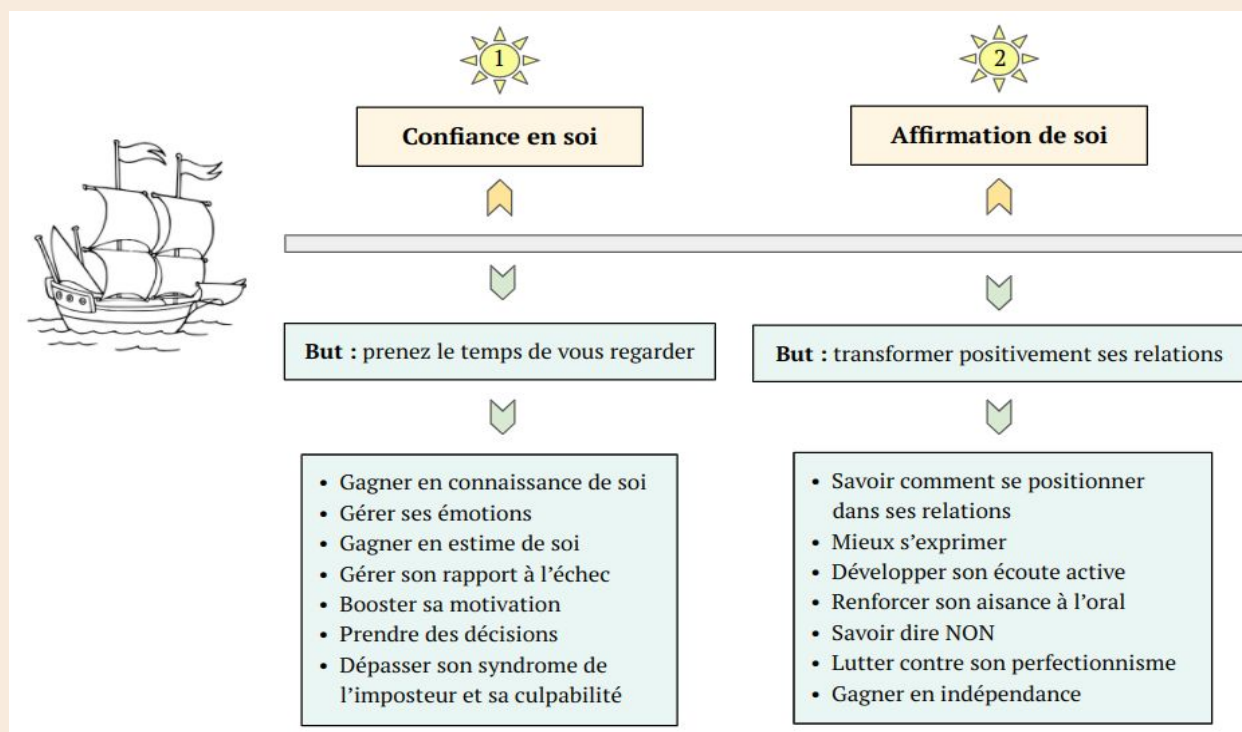
### Naïma Saket,



Formatrice, coach et consultante depuis 7 ans, spécialisée dans l'ESS

15 ans d'expériences en tant que dirigeante et manager

# PROGRAMME DÉTAILLÉ



## Nous sommes tous concernés par le handicap !

3.2.1 Pulsion met tout en œuvre pour identifier en quoi le contexte de formation peut constituer "une barrière" pouvant faire obstacle au parcours d'une personne en situation de handicap.

Et nous essayons dans la mesure du possible de **mettre en place des solutions et des moyens organisationnels, techniques et humains pour permettre à toute personne en situation de handicap** de se déplacer plus librement et d'avoir la possibilité de **bénéficier pleinement de l'action formation**.

Contactez-moi afin que je puisse vous proposer un accompagnement adapté à vos besoins :

[naima@321pulsioncoaching.com](mailto:naima@321pulsioncoaching.com)

