

Formation Confiance en soi & développement personnel

Renforcer son efficacité personnelle

Objectifs

- Développer sa confiance personnelle pour être plus à l'aise dans sa vie professionnelle et personnelle.
- Se positionner positivement vis-à-vis de ses différents interlocuteurs
- Se réaliser et d'aller au bout de ses projets
- Evoluer vers de nouvelles fonctions ou responsabilités

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

La formation est **SUR-MESURE** vous avez la possibilité de **choisir les modules** selon vos besoins.

Module 1 : Confiance en soi

Prendre le temps de se regarder et de mieux se connaître pour gagner confiance

Module 2 : Affirmation de soi

Réussir à 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

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

Méthodes mobilisées

- Une étude de positionnement
- Des méthodes et outils créatifs et intuitifs
- Des outils pédagogiques, opérationnels et faciles d'utilisation
- Un suivi et une supervision personnalisés
- 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

Une attestation sera délivrée en fin de formation.

321pulsion

Modalités de suivi et d'évaluation

Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Formation proposée uniquement en séance individuelle.
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**

Délais

Début de formation sous 15 jours (hors jours fériés et Week-end) à réception de votre demande.



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.

Contactez-moi afin que je puisse vous proposer un accompagnement adapté à vos besoins :
naima@321pulsioncoaching.com



Tarifs

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

Durée

Durée adaptable selon vos besoins sur la base de 2h par module + 2h de travail personnel.

321pulsion



Naïma Saket

Formatrice, coach et consultante depuis 8 ans, spécialisée dans l'ESS, 15 ans d'expériences en tant que dirigeante et manager.

Contact

3.2.1 Pulsion
32 Rue Stalingrad 38100 Grenoble

site web :
https://321pulsioncoaching.com/
mail : naima@321pulsioncoaching.com

tel : 06 26 52 85 31

Catalogue 2025-2026 (date de version de la brochure : 03/07/2023)

Numéro d'activité : 84380787538