

FORMATION INDIVIDUELLE « IMAGE- ESTIME- CONFIANCE EN SOI »

L'INTITULE DE LA FORMATION

« Meilleure image de soi, estime et confiance en soi »

DEROULEMENT

Formation individuelle

DURÉE

24h (sur trois mois)

12 h (6 rdv avec Hortense Koffi) En distanciel **via zoom** à raison de **2h tous les 15 jours**. **12h de travail personnel** du participant **2h** entre deux séances zoom

OBJECTIFS

- Prendre conscience de sa valeur, de ses atouts et les valoriser
- Mieux se connaître, découvrir son potentiel et le faire rayonner
- Se débarrasser des peurs et croyances négatives qui bloquent sa réussite
- Apprendre à porter un regard positif sur soi même
- Prendre sa place, gagner en assurance

PRÉ-REQUIS

Sans pré- requis

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant retrouver une bonne image de soi, plus d'estime et de confiance en soi pour une meilleure évolution personnelle et professionnelle

MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS

La formation a lieu en distanciel via zoom. Nous nous engageons à répondre à votre demande d'inscription et à vous envoyer une confirmation de votre inscription sous 72h ouvrés. Bulletin d'inscription à remplir, signer et nous retourner par mail avant le début de la formation. L'inscription est confirmée par le paiement de la formation par virement sur le compte de Rayonnel Formations.

DATES DE FORMATION 2022

A convenir avec Hortense Koffi

HORAIRES

A convenir avec Hortense Koffi

06/10/2022



APPROCHE PREALABLE

Avant la formation, Bilan d'image-estime-Confiance en soi réalisé par chaque participant dans le but d'adapter au mieux le contenu de la formation aux besoins du participant

DÉROULÉ**Avant la formation :**

- Bilan d'Image & autodiagnostic Estime-Confiance en soi au participant (*envoyés à remplir et nous retourner par mail avant le début de la formation*)
- Signature d'un contrat de formation
- Envoi du programme détaillé au participant

Pendant la formation :

- Analyse du « Bilan d'image » de chaque participant
- 6 rdv d'entretiens individuels avec Hortense KOFFI
- Travail personnel sur trois vidéos « Image-Estime-Confiance en soi »
- Travail personnel du participant sur les livrets « Talents-Intelligences » et « Oser son potentiel. (*à faire entre deux séances zoom*)

Après la formation :

- Questionnaires d'évaluations à chaud du participant
- Recommandations personnalisées
- Remise de support « Retrouver une meilleure image, estime et confiance en soi »
- Entretien de suivi & questionnaire d'évaluation à froid par le participant à 6 mois

INTERVENANT

Hortense KOFFI

QUALIFICATIONS

- Révélatrice du potentiel
- Coach- Formatrice en Image Personnelle et Professionnelle
- Plus de 20 ans d'expérience dans le domaine de l'optimisation de l'image de marque du particulier et de l'entreprise

Numéro d'existence Formateur : 82 69 11241 69

MÉTHODES ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Ateliers interactifs composés d'exercices théoriques et pratiques d'image de soi, d'estime et confiance en soi, sous forme de jeux de rôles, de repositionnement personnel, de livrets d'exercices qui couvrent l'ensemble des thèmes abordés et reprennent les axes de progrès et l'ensemble des conseils donnés à chaque participant
- Outils pédagogiques issus du Coaching et du Conseil en image professionnelle

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Questionnaire d'évaluation à chaud & d'évaluation des acquis & questionnaire d'évaluation à froid 6 mois après la formation

RÉSULTATS ATTENDUS POUR LE PARTICIPANT

Meilleure image de soi, estime et confiance en soi
Meilleure assurance et ouverture vers les autres
Meilleure valorisation de ses atouts, capacités, qualités et compétences
Communication plus efficace avec son entourage

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

Le travail personnel demandé entre deux séances zoom permet au participant de se réapproprier ses atouts et de mettre en pratique les outils et conseils donnés.
Les entretiens individuels permettent de prendre en compte les particularités du participant et d'approfondir les thèmes abordés en fonction de ses besoins

TARIFS DE LA FORMATION

1450€ net de TVA/ personne
(Possibilité de paiement en 4 ou 8 fois)

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Bilan réalisé à distance, accessible aux personnes en situation de handicap.
Nous contacter au 0667908611 pour mettre en place une solution en fonction des besoins en concertation avec le Référent Handicap.

PROGRAMME

Activité individuelle de démarrage (2h00)

*Trois vidéos traitant de l'image de soi, de l'estime et la confiance en soi
Auto-diagnostic de son image de soi, de l'estime et la confiance en soi
Premier outil pratique de gestion de son image personnelle*

Première classe virtuelle (2h00)

Quelle image ai-je de moi ?

Comment les autres me perçoivent-ils ?

Quelle est l'image que je veux ou dois donner ?

Mon image est-elle en adéquation avec celle que je veux ou dois donner ?

Mon apparence valorise t'elle mon image personnelle et professionnelle ?

Quel est mon regard sur mon parcours de vie personnelle et professionnelle ?

Activité individuelle de développement (2h00)

Mise en pratique des outils, conseils et recommandations donnés lors de la classe virtuelle

Réalisation par chaque participant du tableau « parcours de vie personnelle et professionnelle »

Deuxième classe virtuelle (2h00)**Retrouver une bonne image de soi**

Comprendre les constituants **de l'image de soi** ainsi que le processus qui l'enclenche

Les éléments à activer pour retrouver une bonne image de soi

Prendre conscience et se débarrasser de ses croyances négatives

Apprendre à lâcher un passé douloureux

Apprendre à s'accepter, se respecter et s'aimer

Accepter sa différence et oser s'engager davantage

Accepter et s'appropriier son parcours de vie personnelle et professionnelle

Valoriser le regard que l'on porte sur soi même

Mieux gérer et tirer profit du regard des autres

Se fixer des axes de progrès et les atteindre

Activité individuelle de développement (2h00)

Mise en pratique des outils, conseils et recommandations donnés lors de la classe virtuelle

« Retrouver une bonne image de soi »

Travail du livret de pratique « Image, estime et confiance en soi »

Troisième classe virtuelle (2h00)

Retrouver une meilleure estime de soi

Comprendre les constituants de l'estime de soi ainsi que le processus qui l'enclenche

Les éléments à activer pour retrouver une bonne estime de soi

Prendre conscience et se débarrasser de ses croyances négatives

Apprendre à lâcher un passé douloureux

Prendre conscience de sa valeur et s'en imprégner

Identifier ses critères de motivation et ses valeurs profondes

Mieux gérer les critiques et commentaires négatifs des autres

Découvrir l'intention positive derrière un comportement ou une parole de l'autre

Conserver son estime de soi dans les situations délicates

Se fixer des axes de progrès et les atteindre

Activité individuelle de développement (2h00)

Mise en pratique des outils, conseils et recommandations donnés lors de la classe virtuelle

« Retrouver une meilleure estime de soi »

Travail du livret de pratique « Image, estime et confiance en soi »

Quatrième classe virtuelle (2h00)

Libérer et laisser rayonner son potentiel

Prendre conscience de son potentiel unique, s'en approprier et le valoriser

Apprendre à relativiser ses points faibles ou à les améliorer

Se fixer des axes de progrès et les atteindre

Activité individuelle de développement (2h00)

Mise en pratique des outils, conseils et recommandations donnés lors de la classe virtuelle

Travail des livrets de pratique « Libérer et laisser rayonner son potentiel » et « Osez son potentiel »

Cinquième classe virtuelle (2h00)

Développer sa confiance en soi

Comprendre les constituants de la **confiance en soi** ainsi que le processus qui l'enclenche

Faire de sa différence une richesse

Assumer et prendre la responsabilité de ce que nous sommes

Tirer une expérience positive de ses échecs, se remobiliser et rebondir

Les actions à mener pour développer sa confiance en soi

Conserver sa confiance en soi dans les situations délicates

Prendre sa place et s'exprimer avec confiance et assurance

Apprendre à relativiser et gérer les difficultés du quotidien

Voir le changement comme une opportunité

Se fixer des axes de progrès et les atteindre

Activité individuelle de développement (2h00)

Mise en pratique des outils, conseils et recommandations donnés lors de la classe virtuelle

« Développer sa confiance en soi »

Travail du livret de pratique « Image, estime et confiance en soi »

Sixième classe virtuelle (2h00)

Révision globale des thèmes abordés

Valorisation du parcours de vie personnelle et professionnelle de chacun

Conseils et recommandations de suivi personnalisés

Évaluations à chaud de la formation (satisfaction et connaissances acquises)

La formation se termine par un bilan individuel avec le participant

Remise du support de formation « Retrouver une meilleure Image, estime et confiance en soi »