TRAVAILLER SES CROYANCES LIMITANTES POUR GAGNER EN CONFIANCE

Réf	Modalité	Durée	Nb stagiaires
RDEVCROYLIM-KER14	Présentiel	2.0 jour(s) - 14.0h	8

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Identifier vos croyances limitantes.
- Surmonter vos peurs.
- Gagner en confiance.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public.

Pré-requis

Aucun.

CONTENU

Comprendre les croyances limitantes

- Définir la notion de croyance limitante.
- Comprendre la formation des croyances limitantes.
- Donner des exemples de croyances limitantes courantes.

Identifier ses croyances limitantes personnelles

- Réaliser des exercices d'autoréflexion.
- Reconnaître les schémas de pensée limitants.

Réaliser l'impact des croyances limitantes

- Analyser l'impact des croyances limitantes sur le comportement, les émotions et les résultats.
- Travailler des exemples de situations où les croyances limitantes peuvent entraver le succès.

Surmonter les croyances limitantes

- Connaitre les techniques de remise en question des croyances limitantes.
- Changer les schémas de pensée.
- Développer la pensée positive et l'estime de soi.

Dépasser les croyances limitantes

- Identifier les étapes pour surmonter les croyances limitantes.
- Élaborer un plan d'action personnel.

Utiliser les techniques de gestion du stress et de la peur

- Expérimenter des techniques de relaxation et de respiration.
- Gérer les pensées négatives et le stress lié aux croyances limitantes.
- Pratiquer la gestion émotionnelle.

Renforcer la confiance en soi

- Comprendre comment travailler la confiance en soi et l'estime de soi.
- Identifier l'importance de l'auto-compassion et de la bienveillance envers soi-même.
- Développer l'assertivité.
- Intégrer les enseignements dans la vie quotidienne.

PÉDAGOGIE

Pédagogies actives - Ludo pédagogie - Partages d'expériences - Expérimentation - Alternance de cours théoriques et cas pratiques – Interactions individuelles - Serious Play - Ateliers créatifs.

GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

Évaluation des connaissances assurée au début et tout au long de la formation par des exercices d'applications.

Validation des acquis

- **Evaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux stagiaires en amont de la formation un auto-diagnostic de leurs compétences.

- **Évaluation de suivi** : Une grille d'auto-positionnement est remplie de nouveau à l'issue de la formation par les stagiaires, pour l'évaluation du développement de leurs compétences en fin de formation.

- Une évaluation de satisfaction à chaud REZO est transmise aux stagiaires en fin de formation.

- **Évaluation des acquis** : Le formateur ou la formatrice remplit à son tour une grille de validation des acquis pour évaluer les compétences et connaissances acquises des stagiaires.

- Attestation de fin de formation REZO.

FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formatrice est dotée d'une solide expérience et spécialisée en facilitation, efficacité professionnelle et développement personnel par le biais d'une pédagogie ludique et collaborative.

ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.