

(Re)trouver confiance en soi et se (re)positionner professionnellement

Un nouveau regard sur soi pour des perspectives nouvelles.

Profil des stagiaires ou Public	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pour tout professionnel désireux de (re)trouver confiance en lui et se (re)positionner professionnellement sur son poste actuel ou à venir ✓ Être en difficulté pour se positionner en milieu professionnel ✓ Souhaité développer son assertivité
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pas de prérequis nécessaires
Modalités d'accès	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'accès à cette session de formation peut être initiée, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier, soit à l'initiative propre du salarié. ✓ Formation professionnelle également accessible aux particuliers
Durée	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 jours (14 heures)
Objectifs pédagogiques	Contenus de formation
<p>Être en capacité de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Différencier estime de soi et confiance en soi ✓ Expérimenter le calme et la confiance à travers des temps de relaxation ✓ Clarifier ses objectifs SMART pour (re)trouver confiance en soi ✓ Identifier ses valeurs hautes et basses ✓ Nommer et s'approprier ses principaux talents naturels uniques à partir de l'évaluation CliftonStrengths (points forts) ✓ Identifier et activer intentionnellement ses talents naturels pour (re)trouver confiance en soi et se (re)positionner professionnellement 	<p>Journée 1</p> <p><u>Matin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Accueil ✓ Présentation et recueil des besoins et attentes (dont choix musique, objet et animal) ✓ Exercice pratique d'expérimentation de « <i>calme et confiance</i> » à partir d'exercice de relaxation ✓ Présentation de l'évaluation CliftonStrengths de Gallup (Genèse, contenus, intérêt, études ...) ✓ Création des comptes personnels Gallup ✓ Passation de l'évaluation CliftonStrengths TOP 5 <p><u>Après midi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Définition estime de soi et confiance en soi ✓ Exercice pratique d'expérimentation « <i>calme et la confiance</i> » à partir d'exercice de relaxation ✓ Méthodologie de clarification d'objectif ✓ Travail de réflexion personnelle : Clarification de ses objectifs SMART personnels pour (re)trouver confiance en soi et se (re)positionner professionnellement ✓ Identifier ses valeurs hautes et basses ✓ Découverte des profils individuels et remise des évaluations personnalisées (Prise de connaissance et premières impressions)

Journée 2

Matin

- ✓ Expérimenter le calme et la confiance à partir d'exercice de relaxation
- ✓ Travail individuel : Carte thématique à compléter (identification de ses forces, valeur ajoutée, besoins etc)
- ✓ Partage et retour d'expérience en groupe

Après midi

- ✓ Identification de son plan d'action individuel de développement des compétences pour (re)trouver confiance en soi en fonction de ses objectifs personnels
- ✓ Partage et retour d'expérience en groupe
- ✓ Remise d'une carte de réussite personnalisée écrite par mes soins
- ✓ Bilan de fin de formation – Evaluation satisfaction individuelle et debrief collectif oralement en groupe

Equipe pédagogique / Intervenante

- ✓ Stéphanie LE LANN, Sociologue et Ingénieur formation. Elle est également certifiée CliftonStrengths de Gallup (points forts), Maître Praticien et Coach de vie certifiée en Programmation neuro linguistique (PNL) et Praticienne SISEM. Elle anime des sessions de formations depuis plus de 15 ans dans les secteurs sanitaires et médico-social.
- ✓ Fondatrice et dirigeante de STELLAN-CONSEIL

Méthodologies, moyens techniques et pédagogiques utilisés

En amont de la formation :

- ✓ Les stagiaires sont invités en amont à choisir un morceau de musique, un objet et un animal

Durant la formation :

- ✓ Accueil des stagiaires dans la salle de formation
- ✓ Documents supports de formation
- ✓ Apports théoriques accompagnés d'exercices de réflexions personnelles, de travaux en sous-groupes et de partages d'expériences entre les participants
- ✓ Evaluation CliftonStrengths (points forts) / Autodiagnostic / brainstorming / Jeux pédagogiques
- ✓ Mises en situations en lien avec les expériences des participants
- ✓ Temps d'expérimentations de techniques de relaxation.
- ✓ Envoi par mail de documents supports à la suite de la formation

Modalités d'évaluation des résultats de la formation et suivi**En amont de la formation :**

✓ Recueil des besoins et des attentes (envoi par mail 5 jours avant le début de la formation)

Durant la formation :

✓ Recueil des besoins et des attentes des participants sous forme de tour de table

✓ Signature d'une feuille d'émargement par demi-journée (matin/après-midi)

✓ Evaluation en continu : l'intervenante observe et propose des pistes d'amélioration tout au long du parcours de formation à l'occasion de feedbacks donnés aux stagiaires lors des mises en situation

Après la formation :

✓ Questionnaire d'évaluation de la formation à chaud à remplir lors du dernier jour de la formation

✓ Questionnaire d'évaluation de la formation à froid sous forme de quizz envoyé par mail 3 mois après la fin de la formation pour évaluer la progression de l'apprenant

✓ Remise d'un certificat de réalisation de fin de formation

Modalités d'organisation logistique et délais d'accès**Dates / Calendrier :**

✓ En Interentreprises : cf calendrier en PJ

✓ Pour les formations individuelles et les formations en intra-Entreprise, nous consulter, afin d'étudier vos besoins et vos objectifs

Délais d'accès : 1 mois

Lieu : Seine-Maritime (76) - Toute la France en intra

Horaires : 9h 12h30 / 13h30 17h

Envoi des documents administratifs entre 15 et les 5 jours avant le début de la formation :

✓ Convocation d'entrée en formation

✓ Livret d'accueil

✓ Règlement de fonctionnement

✓ Fiche de recueil des attentes et des besoins

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

L'intervenante, de part son expérience, est sensibilisée aux situations de handicap. STELLAN-CONSEIL veille au respect des conditions d'accueil des publics concernés et étudie au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas où cela s'avérerait impossible, une orientation vers un organisme approprié sera proposée. Stellan Conseil attache une attention toute particulière à rester attentive et à l'écoute de la personne accompagnée afin d'adapter au mieux la prestation pour son bien-être, la compensation de son handicap ou encore son intégration dans le groupe. La fiche incidente transmise en amont de la formation pourra être utilisée à tout moment, un questionnaire google Forms sera également envoyé par mail durant le parcours afin de permettre à l'apprenant d'exprimer ses besoins. Pour toute question concernant une situation de handicap, quelle qu'elle soit, et pour évaluer et anticiper les aménagements nécessaires à votre participation, merci de prendre contact avec Stéphanie LE LANN referenthandicap.stellanconseil@gmail.com Tél : 06.63.35.68.67

Tarifs**Contacts**

Action de formation

« (Re)trouver confiance en soi et se (re)positionner professionnellement »

Catalogue – Fiche 2 – Date de la dernière mise à jour : 15 avril 2024

- ✓ Inscription individuelle : 700 €
- ✓ En Intra entreprises : 1790 euros TTC
- ✓ Pour les formations individuelles et les formations en intra-Entreprise, nous consulter, afin d'étudier vos besoins et vos objectifs et obtenir un devis personnalisé.

- ✓ Stéphanie LE LANN
Formatrice et responsable de STELLAN-CONSEIL
Tél : 06.63.35.68.67
stephanie@stellan-conseil.com

A l'issue de chaque session, un questionnaire permet aux stagiaires d'évaluer la formation selon plusieurs critères et de formuler des recommandations en texte libre. Le taux de satisfaction global sur l'ensemble des sessions depuis janvier 2024 est :

TAUX GLOBAL DE SATISFACTION DES STAGIAIRES : /5