



Formation, Conseil, Accompagnement

Programme de Formation Césure Believe *Confiance en soi et efficacité professionnelle.*

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Développer l'estime de soi et la confiance en soi au travail
- Identifier les freins qui empêchent de progresser
- Développer ses ressources pour lever ses freins et actionner les leviers de la confiance
- Apprendre à exploiter ses échecs pour en faire une force
- Etablir une stratégie de transition

PUBLIC VISE :

Toute personne désireuse de gagner en efficacité en développant la confiance en soi et surmonter plus efficacement et rapidement les aléas auxquels elle doit faire face quotidiennement dans le cadre de ses missions.

La formation est aussi accessible aux personnes en recherche d'emploi.

PRE-REQUIS

Aucun.

ACCESSIBILITE AU PSH :

Si le participant est en situation de handicap, nous l'invitons à se rapprocher de nous afin que nous étudions ensemble sa venue dans les meilleures conditions.

ENCADREMENT :

Virginie Perrot-Thomas : Co-fondatrice de Human Tempo, diplômée d'un Master QSE en Entreprise et Sophrologue. Elle est Intervenante pour la Prévention des Risques Professionnels enregistrée auprès de la DREETS et spécialisée particulièrement dans la formation et le conseil en Prévention des Risques Psycho-Sociaux et Qualité de vie au Travail auprès des entreprises. Elle anime les séquences pédagogiques.

Rachel Liu : Co-fondatrice de Human Tempo. Diplômée d'HEC en 2000, entrepreneure sociale, business et life coach (formation par l'organisme Unicoach), présidente et trésorière de conseils d'administration dans l'économie sociale et solidaire. 4 années d'expérience en accompagnement de groupes. Elle anime les séquences pédagogiques.

HUMAN TEMPO SARL
93 Rue du Bourg
71500 MONTAGNY-PRES-LOUHANS
Siret : 837 999 051

ORGANISME DE FORMATION
CERTIFICAT QUALIOP1 N°1505
N° de déclaration d'activité : 27710275571

Màj 26/01/2022

DOMAINES D'INTERVENTION :

- Formation QVT et RPS
- Conseil Santé et Sécurité au Travail
- Animation d'Atelier, de Conférence
- Animation de Groupe de travail



Formation, Conseil, Accompagnement

MODALITES et DELAI D'ACCES :

Pour s'inscrire, il est possible :

- ✓ de le faire via le site internet de Human Tempo.
- ✓ de nous appeler directement

Une convention de formation sera alors envoyée soit par courrier soit par mail.

Les sessions de formation ont lieu aux dates précisées sur le site internet. Elles sont nommées « Césure Change ». <https://humantempo.com/changer-de-vie/>

Il est également possible de nous contacter directement pour les obtenir.

Nos coordonnées téléphoniques sont indiquées sur le site ou le participant peut également prendre un rendez-vous téléphonique via notre Calendly sur notre page « Hotline ».

<https://humantempo.com/hotline/>

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

Un support pédagogique sous forme de livret papier est fourni aux stagiaires dès le début de la formation pour que les participants puissent directement rédiger leurs apprentissages.

La formation se déroule sous forme d'ateliers pédagogiques alliant des temps de théorie et de pratique (mise en situation, exercices de groupe...).

Des sessions de groupe animées en co-développement ainsi que des sessions individuelles sont organisées pour répondre au présent programme.

Lors de la formation, chaque participant écrit son plan d'action personnalisé avec l'aide des outils acquis lors de la formation.

Moyens techniques mis en œuvre : Paper board, Vidéoprojecteur pour supports power point et vidéos.

DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION :

- Une formation résidentielle de 5 jours : arrivée le dimanche soir à partir de 18h et départ le vendredi à partir de 16h.
- 35 heures de formation réparties sur les 5 jours + les 4 x 1 heure hebdomadaire de classe virtuelle.
- Un groupe de 9 participants maximum.
- La formation se déroule sur un de nos sites en Saône et Loire (71) / Nous consulter selon la date de votre venue.
- Une feuille d'émargement par demi-journée est signée par les stagiaires pour valider leur présence.

HUMAN TEMPO SARL
93 Rue du Bourg
71500 MONTAGNY-PRES-LOUHANS
Siret : 837 999 051

**ORGANISME DE FORMATION
CERTIFICAT QUALIOPi N°1505**
N° de déclaration d'activité : 27710275571

DOMAINES D'INTERVENTION :
- Formation QVT et RPS
- Conseil Santé et Sécurité au Travail
- Animation d'Atelier, de Conférence
- Animation de Groupe de travail

PROGRAMME DETAILLE :**1- Comprendre le concept de la confiance en soi et ses impacts**

- Définir estime de soi et confiance en soi.
- Faire le point sur soi-même comme donnée de départ
- Définir ses croyances limitantes et motivantes
- Evaluer les impacts de la confiance sur ses modes de communication

2 - Renforcer ses bases personnelles de confiance en soi

- S'impliquer dans la relation à soi-même.
- Développer une position juste par rapport à soi et aux autres.
- Identifier les 6 modes de pensées toxiques qui sabotent la confiance en soi
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.
- Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles.

3 – Progresser dans la confiance en soi

- Comprendre le syndrome de l'imposteur
- Accepter le rôle des échecs : oser se lancer et oser échouer
- Apprivoiser son niveau d'exigence envers soi et les autres
- Poser ses limites, s'affirmer.
- Mise en place de son plan d'action

MODALITES D'EVALUATION :

Les acquis sont évalués sous forme de questionnement oral à chaque séquence, tout au long de la formation et lors de l'écriture d'un objectif SMART.

SANCTION DE LA FORMATION :

À l'issue de la formation, une attestation de présence et d'évaluation des compétences sera remise individuellement aux stagiaires.

PRIX :

Particuliers : vous voulez suivre cette formation et l'auto-financer, les prix sont visibles sur notre site.

Entreprise : vous voulez qu'un ou plusieurs de vos collaborateurs suivent cette formation, nous consulter (formation sur mesure).