



Confiance en SOI 1 journée

Un oiseau posé dans un arbre n'a jamais peur que la branche casse, parce que sa confiance n'est pas dans la branche mais bien dans ses propres ailes ...

"Nous croyons souvent être prisonniers de la réalité, quand nous le sommes seulement de notre façon de penser." (Vincent Lenhardt)

« Dans 20 ans tu seras plus déçu par les choses que tu n'as pas faites que par celles que tu auras faites. » (Mark Twain)

LES OUTILS DE CETTE FORMATION VOUS FONT DÉCOUVRIR COMMENT...



Être capable
 d'identifier les
 symptômes, les
 sources d'une
 perte de
 confiance

Prendre
 conscience de
 ses besoins et
 de son niveau
 d'énergie

Une croyances
 n'a pas besoin
 d'être vraie pour
 marcher!



Prendre
 conscience que
 nous avons la
 possibilité
 d'augmenter la
 probabilité de
 rencontrer des
 opportunités

Être capable de
 demander et
 entendre un
 non

Être capable de
 rester optimiste
 en période de
 crise

Être capable de
 refuser une
 demande

Portrait de
 Jean-Marc
 Formateur Chez
 ALIAS Consult



Développer
 son assertivité
 et sa force de
 persuasion

LA FORMATION en DETAIL



JOUR 1

Confiance en soi ou

Optimisme + Chance + Audace



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
Libérer son esprit, se mettre en confort, avoir envie de poursuivre.	Présentation des attentes croisées (par deux) Utilisation des cartes imagées du jeu Dixit
<ul style="list-style-type: none"> • Les croyances et notre vision de la vie • Réalise l'ampleur de l'impact des croyances et des pensées + l'effet verrouillant 	Test individuel sur les conditionnements
<ul style="list-style-type: none"> • Conscient inconscient, comment ça marche ? 	Série de dessins et textes sur lesquels les participants doivent se positionner
<ul style="list-style-type: none"> • Comment revisiter une croyance ? 	Travail en sous-groupes sur des croyances courantes (le froid donne des rhumes, le rhume est contagieux ...) Recherche sur internet
<ul style="list-style-type: none"> • Le jeu de croyances des optimistes • 5 caractéristiques toujours présentes chez les optimistes 	Le test d'orientation de vie (LOT) Jeu des enveloppes Thiagi pour récolter puis synthétiser l'information
<ul style="list-style-type: none"> • Optimisme focalisé, optimisme paradoxal (modèle d'après les travaux de Philippe Gabilliet) 	Impact dans le plan d'actions
<ul style="list-style-type: none"> • Votre niveau d'énergie comment le renforcer ? • Modèle de la citerne et des fuites 	Chaque participant rédige sa propre liste des apports, consommations et fuites

LA FORMATION en DETAIL



JOUR 1 (suite)

Confiance en soi ou Optimisme+Chance+Audace



> Contenu / Bénéfices

- Stratégie de la réussite ou comment augmenter la probabilité de rencontrer des opportunités (d'après les travaux de Philippe Gabilliet)
- La chance : une compétence qui se travaille
- L'authenticité : autonomie, détermination, congruence, empathie, acceptation
- Force de persuasion, assertivité

C lôtur e journée

> Méthodologie / Activités

Dessiner ses rêves de vies puis appliquer les lignes guides de Philippe Gabilliet pour se rapprocher d'un rêve dessiné (stratégie de l'audace)

Développer son sens de la répartie avec le jeu Takattack
Jeux de rôles sur les demandes et les refus

- Finaliser le plan d'actions personnel
- Tour de table ressenti