

PROGRAMME DE FORMATION :

REPRENDRE CONFIANCE : VALORISER SON POTENTIEL GRÂCE À LA DIVERSITÉ COGNITIVE ET ÉMOTIONNELLE

Informations Générales

Durée : 100 % en e-learning + accompagnement de 3 heures en entretien individuel

Public cible :

Managers souhaitant améliorer les dynamiques d'équipe. Professionnels travaillant en équipe et rencontrant des défis relationnels. Formateurs et accompagnants.

Toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles et émotionnelles.

Prérequis : Aucun

Accessibilité : Étude des besoins spécifiques pour assurer l'inclusion.

Délai d'accès : Clôture des inscriptions 15 jours avant la session.

Objectifs Pédagogiques :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Favoriser la connaissance de soi pour identifier ses forces et potentiels.

Développer des outils pour renforcer la confiance en soi et gérer les émotions.

Sensibiliser aux notions de neuroatypie et d'intelligences multiples.

Valoriser la diversité cognitive et émotionnelle dans les interactions.

Mettre en place des stratégies adaptées pour un mieux-être personnel et professionnel.

Améliorer les dynamiques relationnelles et collaboratives.

SASU MAC - MENTORAT ACCOMPAGNEMENT CONSEILS



Adresse : 97 chemin georges Cuvier 84200 Carpentras - contact@macformation.com Tel : 0665111573
Siret : 93786730700012 - Enregistré sous le n° 93840530984 à la préfecture de Vaucluse (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)

Contenu de la Formation

1	Module 1 : Introduction à la Santé Mentale Notions fondamentales de bien-être émotionnel et mental. Identification des facteurs influençant la confiance en soi. Premiers outils de gestion du stress et de l'anxiété.	2	Module 2 : Confiance et Estime de Soi Comprendre les mécanismes de la confiance en soi. Techniques pour renforcer son assurance et adopter une posture positive. Exercices de visualisation et d'auto-renforcement.	3	Module 3 : Gestion des Émotions Identification et compréhension des émotions. Techniques de régulation émotionnelle et d'ancrage. Mise en pratique à travers des simulations et jeux de rôle.
4	Module 4 : Maintenir des Relations Harmonieuses Outils de communication bienveillante et d'écoute active. Techniques de gestion des conflits et de médiation. Études de cas et mises en situation pratiques.	5	Module 5 : Collaboration Efficace Développer un esprit collaboratif et inclusif. Techniques pour favoriser l'engagement collectif. Construire des relations professionnelles équilibrées.	6	Module 6 : Plan de Suivi Élaboration d'un plan de développement personnel. Outils numériques et visuels pour structurer son suivi. Mise en place d'indicateurs de progression.
7	Module 7 : Bilan et Perspectives Synthèse des apprentissages. Création d'une feuille de route individuelle. Retours d'expérience et plan d'action post-formation.				

Modalités et Organisation

Modalités Pédagogiques

- Apports théoriques et études de cas pratiques.
- Exercices d'auto-évaluation et mises en situation.
- Alternance entre apprentissage individuel et échanges collectifs.
- Supports pédagogiques accessibles après la formation.

Modalités d'Évaluation

- Questionnaire de positionnement avant la formation.
- Évaluations sous forme de quiz et études de cas après chaque module. Validation des acquis via mises en situation pratiques.
- Formulaire de satisfaction et certificat de réalisation.

Organisation de la Formation

- Mode : 100% en ligne, accessible via une plateforme e-learning.
- Matériel fourni : Présentations explicatives, guides téléchargeables.
- Évaluations : Quiz à la fin de chaque module et bilan global.
- Possibilité d'intervention en présentiel.

Pourquoi Suivre Cette Formation ?

- Pour les individus : Développer des compétences essentielles pour réussir en milieu professionnel et personnel.
- Pour les équipes : Renforcer la cohésion, réduire les conflits et améliorer les performances collectives.
- Pour l'organisation : Favoriser un environnement de travail positif et productif.

Contact

Email : [**contact@macformation.com**](mailto:contact@macformation.com)

Téléphone : 06 65 11 15 73