



# Confiance en soi



Osons une pause

**Durée :** 14 heures (2 jours)

**Profils des stagiaires :** professionnels

**Prérequis :** aucun

**Réf. catalogue :** CS112020

**Nbre de participants :** entre 1 (minimum) et 12 (maximum)



## Objectifs pédagogiques

- Développer sa confiance en soi et avoir une attention à soi
- Préserver son bien-être, sa santé au travail et mettre en place des actions de prévention
- Prévenir les malentendus

## Contenu

- Développer l'écoute de soi et de ses émotions pour mieux écouter et accompagner
- Avoir des outils sur la prévention des malentendus et identifier les limites
- Développer l'attention à soi

*Sous forme de temps d'échanges, d'interactions et de techniques, la formation est rythmée par des temps d'actions et de connaissances. A travers une dynamique de groupe, les stagiaires sont impliqués pour expérimenter et mettre en action des connaissances et des outils qui leur conviennent le mieux.*

## Intervenante



Merry Strullu est formatrice, sophrologue et sociologue en Qualité de Vie au Travail.

Ancienne chef de projets, son ambition est de transmettre des techniques, des outils simples pour apprendre à se détendre soi-même pour favoriser des automatismes positifs, le tout dans la bienveillance, le respect de soi et l'authenticité des échanges.

Contact : [merry@osonsunepause.fr](mailto:merry@osonsunepause.fr) – 07.87.00.62.74

## Organisation

### Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Documents supports de formation projetés
- Connaissances et exposés théoriques
- Retour d'expérience, cercle de parole
- Outils, jeux & mise en situation
- Mise à disposition de documents supports

### Au sein de l'organisation

- Salle de formation
- Rétroprojecteur
- Paperboard



Osons une pause

## Programme

### Module 1 : développer l'attention à soi

- La charge mentale et ses conséquences
- Les signaux d'alerte : l'écoute de soi
- Le lâcher-prise et la mobilisation de nos 5 sens
- Les rythmes biologiques et la gestion du temps

### Module 2 : être à l'aise et soi-même dans ses relations

- Limiter l'impact de nos réactions émotionnelles
- Concilier les contraintes professionnelles et son équilibre
- Equilibre vie privée/professionnelle
- Trouver son rythme

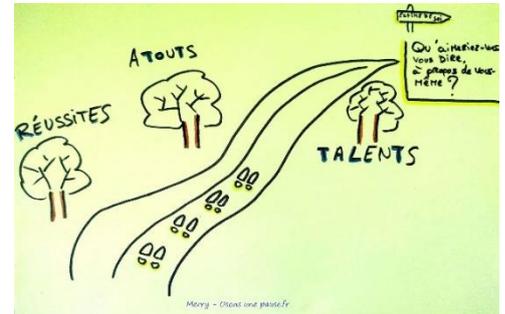
### Module 3 : affiner son intelligence émotionnelle

- Amorcer et développer une réflexion sur les indices émotionnelles
- Être attentif à ses propres besoins et à celui de l'autre
- Prévenir les malentendus pour sécuriser et bonifier la relation
- Déceler les manques, excès, difficultés : être dans la justesse

### Module 4 : se mettre en action

- Réseau d'écoute, prendre soin de la relation (assertivité)
- Percevoir les modifications chez soi et les autres
- Produire des grilles de lecture de son action, ressenti, état d'esprit
- Intégrer des techniques et rituels favorisant la confiance en soi

*L'accent sera mis sur la diversité des techniques présentées afin que les stagiaires puissent choisir celles qui leur conviennent le mieux*



## Modalité

**Evaluation** : auto-évaluation des acquis

**Sanction finale** : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)

**Accessibilité** : formation en présentiel ou en distanciel selon les besoins ou nécessité. Accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

**Tarif** : 925 € (TVA non applicable art. 293 B du CGI)

