

Renforcer sa confiance en soi avec les couleurs

Référence : FCOCOM0019

Thématique : Me former à la communication et au développement personnel

FORMATION CONTINUE

Nouvelle formation 2022

Objectifs

- Connaître le langage des couleurs et son importance
- Utiliser le non-verbal dans la confiance en soi
- Comprendre les leviers de la confiance en soi
- Gagner en assurance
- Inspirer confiance

Programme

- Connaître le langage des couleurs et son importance : trouver sa couleur ressource, comprendre le langage des couleurs, utiliser les couleurs au quotidien
- Utiliser le non-verbal dans la confiance en soi : identifier les composantes du non-verbal : geste, regard, intonation
- Comprendre les leviers de la confiance en soi : les piliers, identifier ses pièges et freins personnels, une compétence variable soumise aux expériences, tirer une expérience positive de ses erreurs
- Gagner en assurance : les composantes de l'estime de soi, reconnaître ses droits, distinguer l'image de soi et le regard des autres, de l'estime de soi à la confiance, se libérer des croyances, détecter ses émotions et les exprimer sans agressivité ni reproche
- Inspirer confiance :
oser prendre sa place, la zone de confort, les signes de reconnaissance
- Développer une attitude positive au quotidien : voir le verre à moitié plein, la préparation physique

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

Méthodes mobilisées

- Alternance de théorie, de jeux, d'exercices et d'animation en classe inversée
- Partage d'expériences
- Un support de formation sera remis à chaque apprenant sous format numérique
- Salle de formation et de tables individuelles

Modalité d'évaluation

- Test d'évaluation des acquis de la formation par le formateur

Durée

- 2 jours (14h)

Modalités et délais d'accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

- 239 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

(inscrit au RM)

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter

Accessibilité

- Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Numéro de déclaration d'activité : 52 44 07494 44

Date de mise à jour : 17 mai 2022

Délivré par:

- Angers (accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Sainte-Luce-sur-Loire (accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Laval (accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Le Mans (formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Laval (formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Angers (formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Sainte-Luce-sur-Loire (formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- CMA Pays de la Loire : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX

Prochaines sessions:

- Angers (formation continue) - Mardis 04 et 18 octobre 2022 Inscription avant le 03/10/2022

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact