Renforcer sa confiance en soi avec les couleurs

Référence : FCOCOM0019

Thématique : Me former au développement personnel

Formation éligible

FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction année 2024 : 100%
100
% des stagiaires se déclarent satisfaits
concernant la possibilité de mettre en œuvre les connaissances acquises en formation dans leur activité

« Découvrez comment sa couleur ressource peut aider à son mieux-être. »

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

Contenu

- 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 : v
  oir 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 en présentiel (14h)

Modalités et délais d’accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

- 244 €/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

:
«
Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat
»

- 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

Se préinscrire

Nous contacter

Contacter la CMA 3006

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

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Date de mise à jour : 4 mars 2025

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

Prochaines sessions:

- Angers (CMA49 formation continue) - Jeudis 18 septembre et 02 octobre 2025
  - Inscription avant le 18/09/2025
- CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information complémentaire sur la programmation ou sur les dates en cours ou à venir, nous consulter
  - Pas de date limite d'inscription

Tarifs:

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