

Les clés pour activer et maintenir sa confiance et sa motivation

Pas évident d'être tout le temps motivé ? Des difficultés à gérer certaines situations ou personnalités ? Des doutes ou des frustrations occasionnelles ?

Découvrez des réponses pratiques et des outils pour développer l'affirmation de soi, l'aisance, la gestion des émotions, la capacité de conviction, une meilleure pratique de sa relation à l'autre. Cette formation permet réellement de favoriser bien-être et performance.

OBJECTIFS

- Comprendre les fondements de la motivation
- Savoir activer la confiance en soi
- Comprendre le fonctionnement des émotions et comment faire face à des situations difficiles
- Savoir argumenter et maintenir une position

PUBLIC

Tout public

Pre requis : Aucun

Modalités pédagogiques

Pédagogie active et participative

- Mises en situation, des outils et cas pratiques favorisant l'apprentissage

-Entraînement par jeux de rôles permettant d'expérimenter et de gagner en maîtrise

Moyens techniques et d'encadrement

Projection vidéo projecteur, paper board, support remis aux stagiaires, Formateur spécialisé

Suivi des apprentissages

Interactivité, exercices, débriefs, évaluations successives

Durée de la formation : 1 jour

Modalités : intra



Note satisfaction
stagiaires
8,7 /10



Qualité
Formateur
9,4 /10



Taux de
recommandation
92 %

PROGRAMME

Quizz de positionnement

Les clés de la motivation...

Le lien entre motivation et objectif

Les 9 motivations fondamentales

Découvrir son propre trio de motivations principales

De quoi dépend le moral et comment l'améliorer facilement ?

La confiance en soi

Connaître les fondements de la confiance en soi

Identifier ses points forts personnels et ses valeurs et savoir comment les mobiliser

Le lien entre confiance en soi et compétences détenues

L'impact de l'environnement sur la confiance en soi et la performance

Comprendre l'impact des interactions avec son environnement

S'entraîner à repérer les émotions et les signes associés

Savoir faire face à des situations difficiles et amener son interlocuteur à s'engager positivement

Exercices d'entraînement

Comprendre le mode action et comment l'activer

Savoir gérer des frustrations - Exercices d'entraînement

Savoir faire évoluer son état d'esprit pour gagner en confiance

Développer son assertivité et sa capacité à convaincre

Développer l'affirmation de soi et savoir exprimer son ressenti

Savoir argumenter et présenter ses décisions

Savoir s'affirmer et maintenir une position

Entraînement par jeux de rôles sur chacun des points

Muscler son oreille et adapter son comportement

Savoir être dans le moment présent et activer sa concentration

Evaluation finale