

PROGRAMME DE FORMATION

Reprise de confiance en soi

INTITULE DE LA FORMATION	Reprise de confiance en soi
OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Gagner en confiance en soi pour être plus à l'aise dans sa vie • Prendre conscience de ses propres ressources • Comprendre et maîtriser ses comportements et ses attitudes • Développer son potentiel grâce à l'acquisition d'outils pratiques • Apprendre à valoriser son parcours et aller au bout de ses projets (ses objectifs) • Développer l'affirmation de soi et une communication assertive • Valoriser son image et sa communication pour une insertion professionnelle réussie
POPULATION VISEE Prérequis	Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à se valoriser, améliorer sa confiance en soi et s'affirmer dans ses relations Aucun pré-requis* n'est nécessaire pour suivre cette formation
MODALITES FORMATIVES	En présentiel : intra ou inter-entreprises
PROGRAMME	<p>1^{ère} étape : Temps de présentation - 1h 2^{ème} à la 5^{ème} étape : Temps de formation 25h</p> <p>Jour 1 Valoriser son image et sa communication Jour 2 Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences Jour 3 Développer son potentiel – Gérer son stress Jour 4 S'affirmer face aux autres - Valoriser son parcours et son projet professionnels</p> <p>6^{ème} étape: Temps de retour sur expérience - 1h</p>
MODALITES D'ORGANISATION	Prévoir une salle dans les locaux de l'entreprise ou dans un lieu habilité à recevoir du public, pour 4 journées d'intervention, de 9h à 16h, et le dernier jour jusqu'à 17h un vidéoprojecteur et un paperboard. Pour un groupe de 6 à 10 participants idéalement
METHODES D'EVALUATION	Mise en situation afin de mettre en pratique les différents apprentissages. Feed-back réguliers pendant la formation. Questionnaire d'évaluation de la formation.
DUREE	Présentiel : 27h par stagiaire, réparties comme suit : 4 journées de formation, (Horaires indicatifs : 9h 16h) + deux fois 1heure de rencontre
INTERVENANTE	Geneviève SEGURA

* Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre cette formation, merci de nous prévenir en amont de la session pour que nous prenions les mesures nécessaires pour vous accueillir dans les meilleures conditions



LES ATOUTS ET VALEURS DE G.S.Conseil

- 10 ans d'expérience
- Une pédagogie expérientielle, des outils éprouvés
- Une approche personnalisée, pragmatique, immédiatement applicable
- Une mise en valeur de la personne avec un profond respect de sa personnalité et de ses différences
- Une grande qualité d'écoute, un véritable accompagnement
- Une valorisation de l'image comme outil de communication

PARCOURS & FORMATIONS

2016 : Certifiée STRONG, en cours de formation au Coaching narratif

2014: Formée à l'A.D.V.P. (Activation du Développement Personnel et Professionnel)

2012: Formée à la P.N.L. (Programmation Neurolinguistique)

2010: Formée à la méthode ESPERE

2009: Formée à l'Ennéagramme

2007: Directrice de l'Agence de Conseil en Image et Communication G.S.Conseil
Consultante et formatrice en IMAGE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

2006: Diplômée en CONSEIL EN IMAGE à l'issue de deux formations certifiées
sur l'image et le maquillage professionnel

Formée aux techniques de Conseil en Image et à la gestion de la communication

2000 – 2004: Conseillère de clientèle chez BOUYGUES TELECOM

1996: Diplômée en licence de PSYCHOLOGIE

DOMAINES D'EXPERTISE

- LE CONSEIL EN GESTION D'IMAGE, LA POSTURE PROFESSIONNELLE
- LA COMMUNICATION - L'ECOUTE
- L'ORIENTATION
- LA MOTIVATION – LE RETOUR À L'EMPLOI
- LA GESTUELLE ET SON LANGAGE - MIEUX COMMUNIQUER à travers son image
- LA CONFIANCE EN SOI – L'ESTIME DE SOI
- LA GESTION DU STRESS

REFERENCES

- P.L.I.E., C.A.F., C.L.I.E des Herbiers
- IREPS, maison de la santé, ESCALESOUEST
- APPRENTIS D'AUTEUIL, Jardiniers d'Auteuil, Maison Familiale
- MISSIONS LOCALES du HAUT BOCAGE et du PAYS YONNAIS
- FORMAT PRO, ATLANTIC FORMATION, CAP FORMATION
- ANTENNA, NOVALISS, CENTRE DE FORMATION LES ABEILLES
- CIJ des Herbiers, de Saint Hilaire de Riez
- Centre d'Animation jeunesse de Montaigu, Les Herbiers, Saint-Fulgent
- Co-animation des « Cafés parents d'ados » aux Herbiers

EXPERIENCES

- Mise en place de projets sur mesure autour de **l'image de soi, la confiance en soi, la gestion du stress, la posture professionnelle, les savoir-être, la définition de projet, le maintien de la motivation et le retour à l'emploi** en partenariat avec :
 - Le P.L.I.E. de La Roche-sur-Yon depuis 2009
 - La C.L.I.E. des Herbiers depuis 2013 jusqu'en 2017, auprès d'un public de bénéficiaire du R.S.A.
 - Les missions Locales du Haut bocage et du Pays Yonnais depuis 2011 jusqu'en 2017, dans le cadre du dispositif CIVIS et de La Garantie Jeunes depuis 2017
 - Les associations intermédiaires, NOVALISS en 2014, 2015 et 2016, REEL en 2017
 - CAP FORMATION, FORMAT PRO, LES APPRENTIS D'AUTEUIL, jusqu'en 2017