

Confiance en soi et communication

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

INSERMEDIA
Alexandra Lucas
06.31.86.76.03
a.lucas@insermedia.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Comprendre et lire le français.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

OBJECTIF : Remobiliser les éléments de confiance en soi, optimiser sa communication verbale et non verbale pour favoriser la collaboration et inciter à l'esprit d'équipe. Faciliter sa prise de parole en public.

Contenu et modalités d'organisation

PROGRAMME : Formation de 6 heures sur 1 journée
Matin 9h30 - 12h Accueil et Présentation
Présentation des objectifs et du déroulement
Atelier 1 - Etablir un diagnostic de sa confiance en soi et identifier ses mécanismes • Mieux se connaître, identifier ses besoins et accepter ses émotions • Lister et analyser ses difficultés et ses freins • Prendre appui sur ses ressources personnelles
Après-midi 13h – 16h30 Atelier 2 - Développer son assurance face à ses interlocuteurs et renforcer son estime de soi • Maîtriser son sujet à exposer : organiser un plan, gérer l'imprévu, les pièges, apprendre à relativiser • L'entraînement pour diminuer le stress et profiter pleinement de son langage verbal et non verbal • Mise en situation : jeux de rôles et apports de techniques de prise de parole en public • Construction de son plan d'actions personnalisé pour intégrer les techniques au quotidien • Partage d'expériences
Évaluation de la formation, remise d'un support pédagogique.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Formation Gestion du stress

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00598601	du 05/05/2025 au 19/12/2025	Bordeaux (33)	INSERMEDIA		Non éligible	FPC