

PROGRAMME

"Renforcer son Assurance et son Leadership : Clés de la Confiance en Soi"

Cette formation intensive de quatre heures permet d'acquérir des techniques efficaces, inspirées des stratégies des champions, pour renforcer sa confiance en soi et son leadership. Grâce à des outils concrets et des exercices pratiques, les participants apprendront à mieux se connaître, gérer leurs émotions et s'affirmer avec assurance.

Perfé-o s'appuie sur des méthodes éprouvées issues du sport de haut niveau, accessibles à tous, afin d'aider chacun à devenir son propre leader et à maximiser son potentiel.

Tarif :

Sur devis après étude de vos besoins et recueil de vos attentes.

Durée : 1/2 jour, 4 h

Pré requis :

- Aucun

Profil des participants :

- Tout professionnel souhaitant gagner en assurance et en leadership.
- Personnes souhaitant mieux s'affirmer dans leur vie personnelle et professionnelle.

Formatrice :

Sandra Ribeiro, Maria Ribeiro ancienne sportive de haut niveau et Yassmina El Rhaleb consultante formatrice

Modalités et délais d'accès :

Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par un OPCO, ce délai est porté à 40 jours ouvrés.

Objectifs Pédagogiques :

A l'issue de la formation les stagiaires seront capables de :

- Mieux se connaître pour renforcer sa confiance en soi et son leadership.
- Acquérir des techniques concrètes inspirées des champions pour développer son assurance.
- Construire un plan d'action rapide pour s'affirmer au quotidien.

Atteinte des objectifs et évaluation

- Evaluation qualitative de la formation : auto-évaluation et évaluation orale au travers d'un tour de table
- Questionnaire à chaud individuel faisant l'objet d'une analyse et mise en place d'actions correctives tracées le cas échéant.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence signées par ½ journées
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Sanction de la formation

- Délivrance d'un certificat de réalisation
- Remise d'une attestation de compétences avec atteinte des objectifs, sur demande

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Sensibles à la question du handicap en formation, nous vous invitons à nous faire part, en amont de la formation, de toutes informations nécessitant une adaptation de notre part. Interlocuteur handicap : YASSMINA EL RHALEB - 06 18 36 40 80 - yassmina@perfe-o.com Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à vous orienter vers notre partenaire ressources handicap : AGEFIPH : <https://www.agefiph.fr/>

CONTENU PEDAGOGIQUE :

Apprendre à se connaître et renforcer sa confiance

Mieux se connaître pour mieux s'affirmer

- Identifier ses atouts et ses points forts.
- Comprendre son mode de pensée et ses croyances limitantes.
- Exercice pratique : "Ce dont je suis fier" (travail individuel et échange collectif).

Construire une confiance durable

- Différencier estime de soi et confiance en soi.
- Identifier ses valeurs fondamentales et leur rôle dans ses choix.
- Mini-test interactif : Mes forces et mes valeurs clés.

Adopter le mindset d'un leader et d'un champion

Les clés des champions pour une confiance inébranlable

- Les qualités des leaders et champions : discipline, gestion des émotions, vision.
- Techniques rapides pour gérer le stress et les émotions (ancrage, respiration).
- Exercice : "Visualisation positive et posture du leader".

Oser s'affirmer avec assurance

- L'importance du langage corporel et de la voix.
- Oser dire non et exprimer ses idées avec clarté.
- Mise en situation : prise de parole courte et impactante.

Passer à l'action et bâtir son projet personnel

Transformer ses apprentissages en actions concrètes

- Élaborer son plan d'action personnel en 3 étapes (objectifs, leviers, engagement).
- Stratégies pour rebondir après un échec ou une critique.
- Exercice : "Mon engagement en 3 actions" (chaque participant définit ses prochaines étapes).

Clôture et ancrage des apprentissages

- Tour de table des apprentissages clés et des engagements pris.
- Conseils pour entretenir sa confiance sur le long terme.
- Mini-défi post-formation : une action à mettre en place dans les 24h.

Contact :

Pour toute question concernant un projet de formation, n'hésitez pas à nous contacter :

06 75 24 66 88 - sandraribeiro@perfe-o.com



Taux de satisfaction accessibles en cours d'année 2025