



Savoir Être

Session 2022 - 2023

Déroulé pédagogique Formation Savoir Être Soi

« Il est grand temps de vous retrouver. »

L'AVIS DU CORPS



« Déterminer à découvrir qui vous êtes. »
L'AVIS DU CORPS – FORMATION SAVOIR ÊTRE



Introduction à la formation Savoir Être

Se former nécessite de passer le pas vers une nouvelle vie en développant vos compétences sans perdre un instant. Nous vous accompagnons durant ce processus et bien sûr même après la formation. Nos conseillers restent disponibles pour vous aider durant le lancement de votre projet pour tous mettre en place si vous le souhaitez.

Notre organisme de formation vous propose des formations en reconversion personnelle centré autour de vous, la « Formation Savoir Être Soi » vous permettra d'aborder les choses autrement tant dans votre milieu professionnel et personnel, vous permettra de mieux appréhender votre quotidien.

Pour qui :

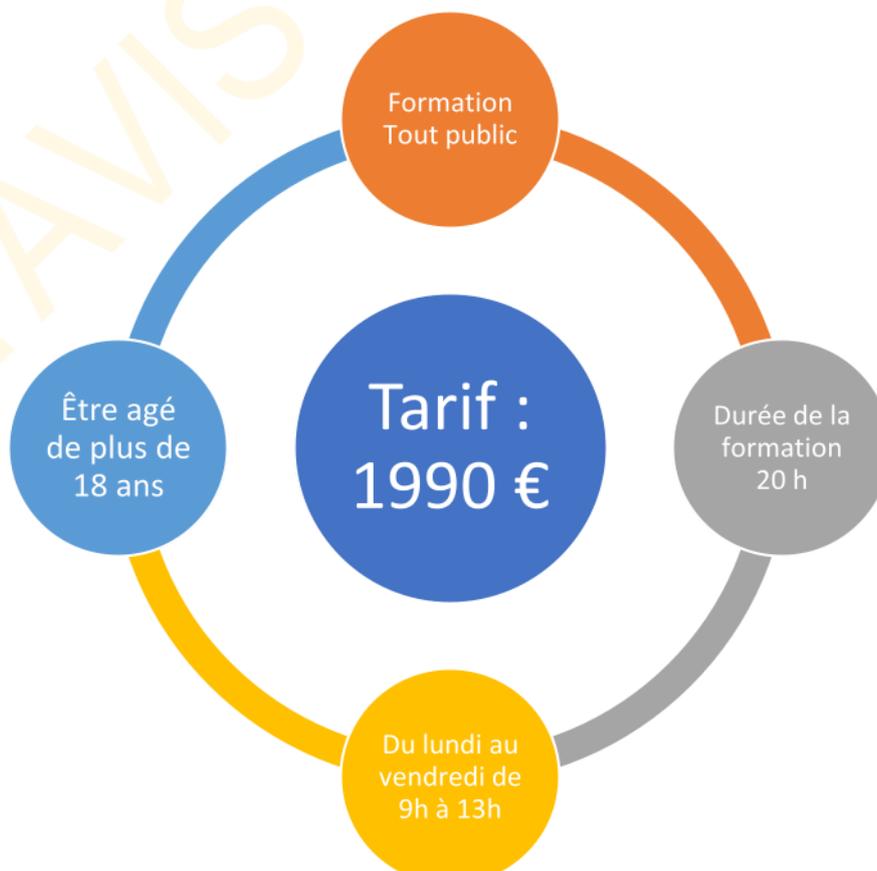
- ✓ Toute personne en reconversion personnelle et professionnelle souhaitant mieux gérer son propre stress et ses émotions.
- ✓ Toute personne vivant ou ayant vécu une situation de Burn-Out
- ✓ Toute personne concernée par la relation avec soi-même et avec les autres
- ✓ Toute personne souhaitant améliorer sa confiance en soi et son estime de soi

Prérequis : aucun prérequis, accessible aux personnes majeures sachant lire et écrire, une bonne culture générale est un plus.

Durée de la formation : 20 heures - Du lundi au vendredi de 09h à 13h

Effectifs : Session en petit groupe de 5 à 10 personnes maximum

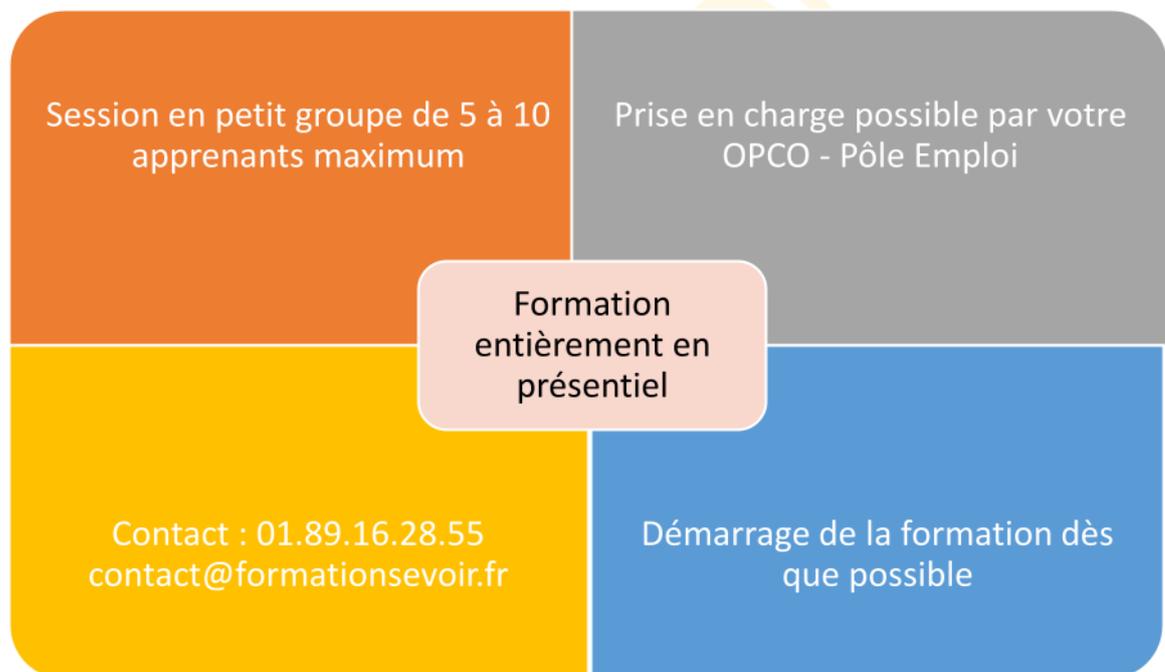
Formation : Entièrement en présentiel





Prise en charge

- ✓ OPCO Un opérateur de compétence collecte des fonds de la formation professionnelle auprès des entreprises. Ils sont en charge de financer les formations en alternance, de favoriser la transition professionnelle des salariés et d'accompagner les entreprises dans leur besoin en formation. Il peut vous renseigner sur les démarches nécessaires si vous souhaitez faire une reconversion personnelle et professionnelle.
- ✓ Pôle Emploi Ils peuvent vous accompagner dans vos démarches, spécifiquement si vous êtes demandeurs d'emploi, et travailler sur votre demande à travers différents ateliers.





Objectifs pédagogiques

La formation Savoir Être sera suivie selon un rythme adapté à tous nos apprenants et se déroulera sur une période de 5 jours - horaires de 09h à 13h pour une durée totale de 20 heures :

- ✓ Développer votre motivation en milieu professionnel et personnel
- ✓ Améliorer votre flexibilité relationnelle avec vous-même et avec les autres
- ✓ Mettre en place une communication interactive et efficace avec vos proches ou vos collègues
- ✓ Développer votre intelligence émotionnelle pour gérer le stress
- ✓ Augmenter votre confiance et votre estime de soi pour être à l'aise dans votre quotidien

A l'issue de la formation, vous serez en mesure d'identifier les techniques qui seront les plus adaptées à la gestion de vos émotions.

Méthodes et supports pédagogiques et techniques

Vous et le formateur effectuerez un premier contact dans le but d'évaluer **vos attentes et vos objectifs personnels**. Une adaptation du programme de formation sera effectuée afin de vous accompagner pour les atteindre.

La méthode Savoir-ÊTRE vous permet d'accomplir vos objectifs :

E Exactitude : une vision claire et précise de ce que vous voulez et de vos besoins.

T Travail sur soi : pour mettre en place les moyens nécessaires à la réalisation de vos projets.

R Réaliste : Imposez-vous un rituel et fournissez le travail nécessaire afin d'obtenir des résultats mesurables.

E Efficace : Soyez pertinent dans vos priorités et votre méthode de travail.

C'est savoir avec Exactitude Travailler sur soi de manière Réaliste et Efficace.

Des échanges à l'oral entre vous et le formateur (Exercices, lectures et conseils, questions/réponses)

Des exercices seront à effectuer après chaque fin de session dans le but que vous assimiliez ce qui a été appris.

Des jeux de rôles, des mises en situation précises seront effectuées.

Un support de cours sera remis en début de formation pour que vous puissiez suivre l'évolution de votre apprentissage et évaluer votre réussite au fur et à mesure.

Méthodes d'évaluation

Des tests sont mis à votre disposition à la fin de chaque module (QCM QUIZZ).

Le formateur remplit une grille d'évaluation pour chaque apprenant. L'apprenant est soumis à des travaux pratiques qui lui permettront de valider chaque étape de son apprentissage.



Nos formations sont axées sur l'écoute et le partage. Un temps de dialogue est prévu pour revenir sur les points non acquis tout au long de la formation.

Moyens pédagogiques et techniques d'encadrements des formations

Nos formateurs diplômés sont dans une démarche pédagogique de participation de l'apprenant, qui est mis en confiance pour s'exprimer au maximum, ce qui lui permettra de trouver rapidement des réponses et d'assimiler de nouveaux exercices à intégrer dans son quotidien afin de mieux se sentir.

L'apprenant et le formateur effectuent un premier contact dans le but d'évaluer le niveau de l'apprenant grâce à l'entretien et le positionnement de préformation. Une adaptation du programme de formation est effectuée afin d'accompagner l'apprenant à faire de réels progrès.

Une demi-journée de préformation sera donc à prévoir avant le début de la formation, cette rencontre aura pour but de mettre en place les jalons de l'implication dont chacun doit faire preuve durant la semaine de formation.

Au programme de cette demi-journée :

- ✓ Rencontre avec les formateurs et les apprenants
- ✓ Présentation du déroulé de la formation
- ✓ Test de positionnement avant formation

Les contenus des programmes s'adaptent en fonction des besoins identifiés pendant la formation, pour bénéficier d'un meilleur accompagnement individuel.

Programme de formation

Module 1 : Déclencher un processus motivationnel et accéder à ses potentiels : Estime et Confiance de soi

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le déclenchement du processus motivationnel ✓ Les besoins et motifs ✓ Nos cercles des besoins : Savoir Être 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'instinct ✓ Le développement de la reconversion personnelle et professionnelle ✓ Résultat des tests de préformation
---	--

Module 2 : Développement de l'estime de soi

<ul style="list-style-type: none"> ✓ La différence entre l'estime de soi et la confiance en soi ✓ Le développement de l'estime de soi et la communication verbale ✓ Ancrer la confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les signaux d'un manque de confiance ✓ Evaluation de la confiance en soi ✓ Validation des progrès et réussites ✓ Challenge ✓ Lâcher prise
---	---

Module 3 : La confiance en soi



<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'ancrage, comment le définir clairement ✓ Pourquoi le pratiquer ? ✓ Les voies d'accès ✓ L'ancrage concrètement ✓ L'ancrage et ses divers pratiques : ✓ Activateur de confiance – Activités de stimulation cognitive et neurosciences 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Affirmation de soi ✓ Objectif et Méthodes pour se révéler ✓ Créer ses stimulateurs de confiance ✓ Apprendre à se lancer des défis et augmenter sa zone de confort ✓ Se pardonner pour avancer ✓ Développer une attitude positive
--	---

Module 4 - Passer du rêve à la vision, passer de la vision à la réalisation des objectifs

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Passer au niveau supérieur ... devenir responsable ✓ Admirer son parcours 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entrer en contact avec les autres ✓ Qui suis-je ? Mes valeurs, mes objectifs de vie, ma motivation, mon enthousiasme
--	---

Module 5 – Gestion du stress grâce aux techniques psychocorporelles

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fais du présent ton meilleur ami ✓ Pratiques corporelles ✓ Acquérir des outils efficaces, précis, applicables au quotidien 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en place d'une hygiène de vie épanouissante au quotidien ✓ L'alimentation ✓ La visualisation et pensées positives
--	--

Module 6 - Communication verbal et non verbal – mise en situation

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le langage non-verbal ✓ La posture corporelle ✓ La mémoire corporelle est présente à chaque instant ✓ Le sourire ✓ Le langage verbal 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La force du oui et du non - cas pratique ✓ Cas de figures ✓ Le « non » provient soit du mental soit de l'instinct ✓ Quand le « Non » vient de votre mental ✓ Listing du oui et du non
--	---

Module 7 : Bilan pédagogique

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluation à chaud de la formation ✓ Adéquation avec les objectifs initialement fixés 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bilan de participation ✓ Bilan personnel ✓ Atteintes des objectifs pédagogiques
--	---

Module 8 : Validation des connaissances et rétrospective

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Remise des certificats de participation ✓ Attestation de fin de formation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fiche de contact et futur rendez-vous ✓ Réservation d'ateliers et weekend Savoir Être
--	--



Pour toute demande d'information n'hésitez pas à nous contacter par email
contact@formationsevoir.fr ou par téléphone 01.89.16.28.55

Afin de valider votre inscription merci de nous retourner votre bulletin d'inscription ci-dessous

Bulletin d'inscription

<input type="checkbox"/> Formation Savoir Être Soi 25 heures	<input type="checkbox"/> Formation Se former pour aider 35 heures
<input type="checkbox"/> Formation de Formateur 35 heures	<input type="checkbox"/> Week-end Bien Être 14h (Hébergement /pension complète)
<input type="checkbox"/> Formation de Formateur 70 heures	<input type="checkbox"/> Formation intra-entreprise en groupe - 14h

Nom et prénom du Stagiaire :

Société :

Adresse :

Code postal :

Téléphone :

Représentant :

Ville :

Mail :

Situation professionnelle

Description de votre parcours professionnel : _____

Situation actuelle

Demandeur d'emploi Salarié Chef d'entreprise Chômage Partiel Autres

Dans le cas de chômage ou chômage partiel, merci de nous faire parvenir une attestation d'inscription afin bénéficier d'une subvention exceptionnelle.

Paiement :

Je soussigné

désire participer à la formation du/...../.....

Je certifie avoir pris connaissance du devis et des conditions générales de vente ainsi que des modalités de paiement (devis à retourner signer).



Pour valider mon inscription je joins :

Une prise en charge d'un montant de : _____ € Par l'organisme :

et/ou un autofinancement d'un montant de : _____ €

*** Obligatoire : nous renvoyer par courrier ou e-mail le devis et les conditions générales de vente signé et paraphé sur toutes les pages.**

A, le ____/____/20____

Lu et approuvé et signature.

L'AVIS DU CORPS