

Connaissance de soi & Communication

Lors de la recherche d'un emploi, d'un stage ou d'une formation, certaines situations peuvent être génératrices de stress, entraîner un manque ou excès de confiance en soi. Sans en avoir conscience, la posture verbale et/ou non verbale peut paraître inadaptée vis-à-vis de l'interlocuteur. Cette formation a pour objectif **d'aider le participant à améliorer sa posture** lors de sa situation à enjeux à travers un accompagnement collectif.

OBJECTIFS

Amener le participant à :

- Mieux se connaître
- Comprendre les mécanismes du stress, de la confiance en soi et des émotions afin de mieux les appréhender
- Gérer les situations stressantes
- Prendre conscience de sa communication verbale et non verbale

PUBLIC

La formation s'adresse à un public

- Capable de savoir lire, écrire et comprendre le français,
- Présentant une forte émotivité,
- Connaissant un problème de considération et/ou ne sachant pas gérer son stress dans des situations à enjeux.

CONTENU PAR ACTION

4 ateliers collectifs de 3 heures :

- Confiance en soi
- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Présentation de soi, communication non verbale et préparation à l'entretien d'embauche

MODALITES D'EVALUATION

Evaluation des compétences tout au long de la formation (notamment en auto-formation).
Evaluation de la satisfaction à chaud puis 6 mois après.

FINANCEMENTS & MODALITES

La formation est ouverte pour un groupe de 6 à 10 personnes, pour un forfait de 1 800€ par apprenant.

DUREE ET RYTHME

Le calendrier est défini lors du 1er atelier.

14 heures

LIEU

4 rue Molière | 42300 ROANNE

CONTACT

Victoire ZAPPA

07 48 12 65 74

victoire@formations-loire.fr

ACCESSIBILITE

Accessible à toute personne en situation de handicap – Bâtiment conforme

Bus et Gare SNCF à proximité

Parkings payants

Places de stationnement adaptées