

Développer la confiance en soi

Se connaître, s'affirmer, être assertif et gagner en estime de soi

Soft Skills



MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Savoir avoir confiance dans n'importe quelle situation
- ✓ Apprendre à se connaître
- ✓ Maîtriser des outils pour gagner en sérénité
- ✓ Gagner confiance en soi et dans son rapport aux autres

Points marquants

- ✓ Une approche ludique et simple pour développer votre confiance au quotidien
- ✓ Boîte à outils pour connaître ses leviers de motivation et son niveau confiance
- ✓ Monter en confiance graduellement en utilisant la palette des compétences mises à disposition
- ✓ Vous gagnez en confort dans votre travail et votre vie au quotidien en dehors de votre environnement professionnel



24 heures réparties
sur 4 semaines



Prérequis:
Aucun si ce n'est
ouverture d'esprit



Public:
tous

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

La confiance, c'est quoi?

- ✓ Construire son identité: mieux se connaître, pour mieux respecter et se construire
- ✓ Construire l'estime de soi: apprendre à s'affirmer de façon sereine et constructive

Activité:

- ✓ Réaliser son premier autodiagnostic sur carnet

« Brique » de compétences 2

« Muscle ton je »

- ✓ Oser s'affirmer pour appréhender personnes et événements positivement
- ✓ Analyser ses comportements refuges : agressivité, passivité, manipulation...

Activité:

- ✓ Définir vos valeurs qui pilotent vos décisions

« Brique » de compétences 3

Le regard des autres

- ✓ Faire preuve de bienveillance en toute circonstance
- ✓ Valoriser ses droits et respecter les autres

Activité:

- ✓ Sortir de l'emprise de l'autre

« Brique » de compétences 4

La confiance dans la durée

- ✓ Comprendre l'utilité d'un contrat personnel de réussite
- ✓ Lâcher prise et se regarder avec bienveillance
- ✓ Comprendre les avantages de l'échec

Activité:

- ✓ Recentrer et focaliser son attention

Bonjour
WORLD

Contactez-nous ou
cliquez ici
04 73 34 14 27



Datadock

Numéro d'activité Organisme de
Formation : 83 63 03454 63

Qualiopi
processus certifié

NO 2021_CN_01628 - V.1

[Retour sommaire](#)

Lors de la réalisation de l'action de formation, un portail apprenant sera mis à disposition de l'apprenant sur : <http://bit.ly/bonjourworld> . L'ensemble des cours avec le formateur et du Digital Learning avec des contenus digitalisés et multimédia seront disponibles en illimité pendant la durée de la formation pour l'apprenant.

Le suivi de l'action de formation pour la partie dispensée à distance sera réalisé par l'apprenant sur le portail de l'apprenant et la plateforme pédagogique (ou Digital Learning) de BONJOUR WORLD® ou sur des logiciels tiers.

L'apprenant fera des tests, quizz ou mises en situation professionnel par le biais d'exercices tout le long de l'action de formation.

Modalité d'accompagnement des apprenants lors de l'action de formation :

1. Qualification et compétences de nos coordinateurs pédagogiques guidant le bénéficiaire des actions de formation :

Claire Bougarel : Coordinatrice Pédagogique, accompagnée par un pool d'experts segmentés par métier, secteur et parcours de formation BA d'Etudes Linguistiques de l'Université de Londres, Goldsmith's College,

Melissa Kedward : Directrice pédagogique de BONJOUR WORLD®, BA Combined Studies de l'Université de Newcastle-upon-Tyne et Jiao-Tong Shanghai.

Thomas Flauraud : Directeur Général BONJOUR WORLD®, Master Spécialisé Entrepreneuriat ESC Paris, BC Finance Bentley College, USA.

2. Modalités spécifiques et techniques dans l'assistance des apprenants sur les périodes, lieux, fréquences, moyens pour échanger avec nos formateurs ou experts métiers :

Durant la formation, l'apprenant est systématiquement orienté, tutoré, accompagné par nos formateurs ou experts métier. Il peut utiliser le portail apprenant avec des fonctionnalités intégrées de messagerie BONJOUR WORLD®. Il peut aussi avoir un accompagnement par e-mail à bonjour@bonjour-world.com. L'apprenant peut solliciter un ou plusieurs rendez-vous en individuel avec formateur ou expert métier via la plateforme intégrée dans le portail apprenant. Les conditions d'accès dépendent de la formule tarifaire choisie.

3. Délais de réponse des équipes pédagogiques BONJOUR WORLD® :

Si une réponse immédiate n'est pas apportée, une assistance sera mise en place sous un délai maximum de 7 jours après réception d'un e-mail à bonjour@bonjour-world.com.

Moyens spécifiques, techniques et pédagogiques à disposition de l'apprenant :

Lors de la formation à distance, un accès individuel sera ouvert au nom de l'apprenant lui donnant accès à portail apprenant BONJOUR WORLD® avec :

- ✓ une plateforme pédagogique ou Digital Learning ou LMS (Learning Management System) lui permettant de :
 - Faire ses cours en ligne, visionner ses cours à distance
 - Réaliser des études de cas et mise en situation professionnelles ou faire des exercices dans le domaine d'expertise choisie
- ✓ un cahier de cours digitalisé retraçant l'intégralité des cours en individuel avec le formateur avec la possibilité de revoir sa séance en replay, d'évaluer chaque séance avec son formateur
- ✓ des tests d'auto-évaluation

La possibilité du nombre de séance en individuel avec nos experts et formateurs dépend de la formule tarifaire choisie.



Contactez-nous ou
cliquez ici
04 73 34 14 27



Datadock

Numéro d'activité Organisme de
Formation : 83 63 03454 63



NO 2021_CN_01628 - V.1

[Retour sommaire](#)

Modalité de certification de l'action de formation :

L'action de formation est validée par la réalisation d'une certification enregistrée à [France Compétences](#) sur le RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles) ou RS (Répertoire Spécifique). Cette certification vient récompenser l'acquisition des nouvelles compétences.

L'inscription à cette certification peut être :

- ✓ à l'initiative de l'apprenant auprès du certificateur déclaré dans le programme et la plateforme MonCompteFormation.
- ✓ ou prise en compte dans le programme de formation

Il sera clairement indiqué dans le programme si la certification est incluse ou non dans la formule.

Indépendamment de la certification, l'apprenant obtiendra à la fin de sa formation une attestation de formation au format PDF téléchargeable sur le portail apprenant.



Contactez-nous ou
cliquez ici
04 73 34 14 27



Datadock

Numéro d'activité Organisme de
Formation : 83 63 03454 63



NO 2021_CN_01628 - V.1

[Retour sommaire](#)