

S'ESTIMER À SA JUSTE VALEUR



LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre les enjeux liés à l'estime de soi
- Améliorer l'image de soi à travers le corps, la posture, et le choix vestimentaire.
- Identifier et valoriser ses qualités et compétences.

LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

A la fin de la formation les stagiaires seront capables de :

- Définir les concepts d'estime de soi et de confiance en soi en les différenciant à travers des exemples professionnels concrets
- Identifier les couleurs et styles vestimentaires qui valorisent leur image professionnelle selon les principes de colorimétrie et de morphologie
- Appliquer des techniques de posture et de respiration pour renforcer leur confiance lors de situations professionnelles
- Analyser et présenter ses points forts dans un contexte professionnel

ACCESSIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION HANDICAP (*)

La formation se déroule dans des locaux adaptés à l'accueil des publics en situation d'handicap, ainsi que les moyens de la prestation

(*voir fin de catalogue)

MÉTHODES MOYENS ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES :

Apports théoriques
Mise en pratique de colorimétrie, méthodes de respiration, d'Auto-massage, de posture
Exercices individuels et collectifs
Miroir, foulards de couleurs, jeu de carte « qualité », vidéoprojecteur, vidéos

FORMATRICE :

Najma ALI-MOUSSA, formatrice, coach spécialisée dans la gestion des émotions, de la confiance et estime de soi, ainsi que le bien-être des entrepreneurs.
Indépendante depuis 2009. 17 ans d'expertise.
Former à la PNL, Formation/consultant, Coaching, Communication non-violente, shiatsu, do-in, et à la diététique chinoise.

MODALITÉ D'ÉVALUATION :

Evaluation avant l'entrée en formation : Questionnaire ou entretien réalisé par l'entreprise pour évaluer les prérequis et les attentes des participants.

Evaluation pendant la formation : Exercices et mises en situation. Grille d'évaluation

Evaluation en fin de formation : Retour des observations et évaluation continue tout au long de la formation sous forme de feedback, avec une évaluation finale des acquis.

Questionnaire d'évaluation de la formation

Public visé : Tous type de public

Modalité d'accès : A la signature de la convention

Délai d'accès : Inscription 15 jours avant le début de la formation

Durée : En fonction du besoin de l'entreprise (2h30 à 7h)

Tarif Formation INTRA : Sur devis

Pré-requis Aucun

Effectifs : min : 2 - max : 10

Tarif Formation : INTER-INTRA Sur devis

Si vous souhaitez plus d'information sur le programme de formation, vous pouvez nous contacter.

Najma ALI-MOUSSA

+33 (0)6.95.26.37.34



najma.alimoussa@aevolution.fr



www.aevolution.fr