Formation
Affirmation de soi

Etincelle CONSULTING

La formation

Bienvenue à cette formation « affirmation de soi ».

L'affirmation de soi repose sur des techniques simples, efficaces et facilement utilisables. Elle permet de trouver en soi les ressources pour oser être soi-même et faire reconnaître sa valeur.

A travers cette formation, vous verrez comment développer estime et confiance en soi pour vous affirmer (être "assertif") dans des relations harmonieuses sans empiéter sur le territoire de l'autre, analyser vos comportements instinctifs, gérer les critiques et savoir dire non.

Objectifs de la formation

- Connaître son style relationnel
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Savoir dire non de manière assertive
- Se fixer des objectifs en appliquant la méthode SMART

Fonctionnement de la formation

Books et vidéos :
Cette formation comprend 6 modules. Chaque module est composé de vidéos et de books. Les books reprennent les contenus et outils présents dans les vidéos ainsi que des exercices de réflexion personnalisés.

3h de coaching individuel :
A mi-parcours et à la fin de votre formation, vous avez un RDV coaching en visioconférence via SKYPE. Chaque RDV d'une durée de 1h30 vous permettra de faire part de vos difficultés et de préparer l'avenir avec votre coach. Votre coach prend contact avec vous par téléphone afin de convenir à l'avance des deux rdv. Ces rdv ne pourront pas être annulés (sauf délai de prévenance de 7 jours avant).

Durée de la formation :
La formation dure environ 9h répartie sur 2 mois. En effet il est préconisé d'espacer les modules et coaching d'une semaine à 10 jours.

Distanciel :
La formation est 100% en distanciel

Vos intervenants

Julien CHAOUAT GOSSE

Formateur – Coach - Préparateur mental

« On dit qu'il faut prendre notre Mal en patience,

et si nous prenions notre Bien en urgence ? "

Après une carrière dans les Ressources Humaines Julien a décidé de mettre à profit ses compétences et ses connaissances dans l'accompagnement de l'humain.
Formateur, coach et préparateur mental certifié, Julien accompagne des personnes souhaitant trouver un épanouissement aussi bien personnel que professionnel.

Ses séances de coaching se déroulent dans la bienveillance et le respect.
Chaque coaché est amené à s'engager et s'investir pleinement dans son accompagnement.

Mathilde COIGNARD

Formatrice – Coach – Consultante en évolution professionnel

« Je suis ce que je suis grâce à ce que nous sommes tous »

Diplômée d'un Master en Management des Ressources Humaines et Gestion des Compétences, Mathilde a exercé durant 8 ans à des fonctions RH puis managé des équipes dans différentes entreprises.
Elle a ensuite passé une certification professionnelle de Conception et d'Animation de formation, une formation en PNL (compréhension des comportements humains) ainsi qu'une certification de Coach Professionnelle reconnue.
Aujourd'hui, elle a à cœur d'accompagner les personnes désireuses de conduire un changement dans leur vie et de trouver leur voie professionnelle.