

PROGRAMME DE FORMATION

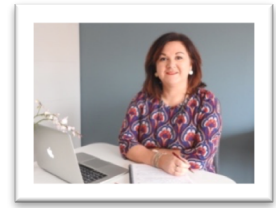
REPRISE DE CONFIANCE EN SOI

INTITULE DE LA FORMATION	Reprise de confiance en soi
OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Gagner en confiance en soi pour être plus à l'aise dans sa vie • Prendre conscience de ses propres ressources • Comprendre et maîtriser ses comportements et ses attitudes • Développer son potentiel grâce à l'acquisition d'outils pratiques • Apprendre à valoriser son parcours et aller au bout de ses projets (ses objectifs) • Développer l'affirmation de soi et une communication assertive • Valoriser son image et sa communication pour une insertion professionnelle réussie
POPULATION VISEE Prérequis	Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à se valoriser, améliorer sa confiance en soi et s'affirmer dans ses relations Aucun pré-requis* n'est nécessaire pour suivre cette formation
MODALITES FORMATIVES	En présentiel : intra ou inter-entreprises
PROGRAMME	<p>1^{ère} étape : Temps de présentation - 1h 2^{ème} à la 5^{ème} étape : Temps de formation 25h</p> <p>Jour 1 Valoriser son image et sa communication Jour 2 Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences Jour 3 Développer son potentiel – Gérer son stress Jour 4 S'affirmer face aux autres - Valoriser son parcours et son projet professionnels</p> <p>6^{ème} étape: Temps de retour sur expérience - 1h</p>
MODALITES D'ORGANISATION	Prévoir une salle dans les locaux de l'entreprise ou dans un lieu habilité à recevoir du public, pour 4 journées d'intervention, de 9h à 16h, et le dernier jour jusqu'à 17h un vidéoprojecteur et un paperboard. Pour un groupe de 6 à 10 participants idéalement
METHODES D'EVALUATION	Mise en situation afin de mettre en pratique les différents apprentissages. Feed-back réguliers pendant la formation. Questionnaire d'évaluation de la formation.
DUREE	Présentiel : 27h par stagiaire, réparties comme suit : 4 journées de formation, (Horaires indicatifs : 9h 16h) + deux fois 1heure de rencontre
TARIF	Les conditions tarifaires seront validées par l'établissement d'un devis
INTERVENANTE	Geneviève SEGURA

* Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre cette formation, merci de nous prévenir en amont de la session pour que nous prenions les mesures nécessaires pour vous accueillir dans les meilleures conditions

LES ATOUS ET VALEURS DE G.S.Conseil

- Plus de 15 ans d'expérience dans l'accompagnement
- Coach en orientation, image et communication ; formatrice
- Une pédagogie expérientielle, des outils éprouvés
- Une approche personnalisée, pragmatique, immédiatement applicable
- Organisme de formation enregistré à la DREETS sous le n°52850201585
- L'exigence : organisme certifié QUALIOP1
- Valeurs de GSConseil : Respect, Engagement, Confiance, Bienveillance, Écoute
- Le jeu pour renforcer notre vision des choses et enclencher le changement
- La collaboration : construisons ensemble la formation qui répondra à vos attentes



PARCOURS & FORMATIONS

- 2022 : Comment libérer son potentiel – Idriss Aberkane spécialiste en Neurosciences
La gestion des émotions – Christophe André, médecin, psychiatre et psychothérapeute
Comment gérer son temps Fabien Olicard
Comment lâcher prise Fabrice Midal, fondateur de l'École de méditation
- 2021 : Stage AutoHypnose, Dr Prevot-Stimec, psychiatre, psychothérapeute, hypnothérapeute, spécialiste des HPI et HPE
- 2020 : Académie Zéro limite, L'ADN d'un lancement – Webinaires irrésistibles
- 2019 : NBS – NeuroBusiness school – Brainologie
- 2018 : Académie Zéro limite, formation pour développer ses formations en ligne
- 2017 : NBS – NeuroBusiness school – Ikigai – Motivation – Confiance en soi
- 2016 : Certifiée STRONG (Test de personnalité), permet d'établir des liens entre les intérêts d'une personne et des choix de métiers
- Formée à l'Arbre de Vie issu de la Pratique Narrative (thérapie brève)
- 2015 : Séminaire ennéagramme avec Peter O'HANRAHAN
- 2014: Formée à l'A.D.V.P. (Activation du Développement Personnel et Professionnel), outil d'orientation
- 2012: Praticienne P.N.L. (Programmation Neurolinguistique)
- 2010: Formée à la méthode ESPERE
- 2009: Formée à l'Ennéagramme
- 2007: Création de GSConseil, agence de conseil en orientation, image et communication
Consultante et formatrice en IMAGE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE, accompagnement de projet
- 2006: Diplômée en CONSEIL EN IMAGE à l'issue de deux formations certifiées sur l'image et le maquillage professionnel
Formée aux techniques de Conseil en Image et à la gestion de la communication
- 2000 – 2004: Conseillère de clientèle chez BOUYGUES TELECOM
- 1996: Diplômée en licence de PSYCHOLOGIE CLINIQUE

DOMAINES D'EXPERTISE

- L'ORIENTATION – L'ACCOMPAGNEMENT DE PROJET DE VIE
- LA MOTIVATION – LE RETOUR À L'EMPLOI
- LA CONFIANCE EN SOI – L'ESTIME DE SOI
- LA COMMUNICATION - L'ÉCOUTE
- LE CONSEIL EN GESTION D'IMAGE, LA POSTURE PROFESSIONNELLE
- LA GESTUELLE ET SON LANGAGE - MIEUX COMMUNIQUER à travers son image
- LA GESTION DU STRESS

REFERENCES

- MISSIONS LOCALES du HAUT BOCAGE et du PAYS YONNAIS
- P.L.I.E., C.A.F., C.L.I.E des Herbiers
- APPRENTIS D'AUTEUIL, Jardiniers d'Auteuil, Chantiers Peupins, Ateliers du Bocage
- IREPS, maison de la santé, ESCALESOUEST
- Collège Sainte Marie, Lycées Jeanne d'Arc (Montaigu), Notre Dame de la Tourtelière (Pouzauges)
- FORMAT PRO, ATLANTIC FORMATION, CAP FORMATION
- Co-animation des « Cafés parents d'ados » aux Herbiers depuis 2014

EXPERIENCES

Mise en place de projets sur mesure autour de la **connaissance de soi, le choix de son orientation, l'image de soi, la confiance en soi, la gestion du stress, la posture professionnelle, les savoir-être, la définition de projet, le maintien de la motivation et le retour à l'emploi** en partenariat avec :

- Les associations intermédiaires, NOVALISS en 2014, 2015 et 2016, REEL depuis 2017, Chantiers Peupins et Ateliers du Bocage 2022
- Les Missions Locales du Haut bocage et du Pays Yonnais depuis 2011
- Les centres et organismes de formation : CAP FORMATION, FORMAT PRO, LES APPRENTIS D'AUTEUIL
- Les Lycées et collèges