

# Estime de soi - Croire en son potentiel pour s'affirmer

Information  
fournie par :  
AGEFMA -  
CARIF  
Martinique

Date de mise à jour : 01/10/2019 | Identifiant OffreInfo : 18\_4477

## Objectifs, programme, validation de la formation

### Objectifs

Etre formé(e) à :

- Identifier son potentiel
- Développer ses facultés d'affirmation de soi, l'estime de soi
- Savoir gérer son stress
- Réussir à faire passer clairement ses messages
- Savoir mobiliser sa motivation personnelle et passer à l'action
- Savoir développer ses stratégies personnelles pour sa réussite professionnelle.

### Programme de la formation

- Identifier ses motivations personnelles, professionnelles

Connaître son système de valeurs

Définir sa vision professionnelle

Identifier ses besoins dominants

Grandir dans l'Estime de soi

Adopter un comportement assertif

- Savoir gérer son stress et son rapport à l'autre

Travail sur le stress (SGA, causes, effets, réactions...)

Savoir prendre de la distance

Apprendre à respirer et à se détendre

Les besoins en jeu (Maslow)

- Savoir communiquer efficacement

Rassurer pour calmer l'hostilité, l'agressivité

Comment accueillir les critiques

Etre capable dans une situation d'échange difficile de développer une communication

constructive

- Réussir ses objectifs avec confiance

OSER

Définir ses objectifs

Le PREM

La stratégie mentale de succès pour les atteindre

## Validation et sanction

Attestation de formation

## Type de formation

Non certifiante

## Sortie

## Métiers visés

Code Rome

## Durée, rythme, financement

Modalités pédagogiques

Durée

14 heures en centre

**Conventionnement** : Non

Financier(s)

Etat - Autre

## Conditions d'accès

Public(s)

Demandeur d'emploi, Jeune, Salarié

Modalités de recrutement et d'admission

<p>Contacter l'organisme</p>

**Niveau d'entrée** : Information non communiquée

Conditions spécifiques et prérequis

jeune de moins de 26 ans

Modalités d'accès

## Lieu de réalisation de l'action

**formation entièrement présentielle**

Adresse

PERFORMA - CONSEIL ET FORMATION

85 Chemin Petit Salubre

97212 - Saint-Joseph

**Responsable** :

**Téléphone fixe** : 0696 27 72 74

**Contactez l'organisme**

## Contacts

Contact sur la formation

**Responsable** : Mme Sonia REMUS

**Téléphone fixe** :

**fax** :

**Site web** :

**Contactez l'organisme**

Contactez l'organisme formateur

PERFORMA - CONSEIL ET FORMATION

SIRET: 79391091000025

**Responsable** :

**Téléphone fixe** :

**Site web** :

**Contactez l'organisme**

## Période prévisibles de déroulement des sessions

du 01/07/2019 au 31/12/2020

**débutant le** : 01/07/2019

Adresse d'inscription

PERFORMA - CONSEIL ET FORMATION

85 Chemin Petit Salubre

97212 - Saint-Joseph

**Etat du recrutement** : Information non disponible

**Modalités** : Entrées/sorties permanentes

## Organisme responsable

PERFORMA - CONSEIL ET FORMATION

**SIRET** : 79391091000025

Adresse

PERFORMA - CONSEIL ET FORMATION

85 Chemin Petit Salubre

97212 - Saint-Joseph

**Téléphone fixe** : 0696 27 72 74

**Contactez l'organisme**