

La confiance en soi

(Les 18 et 24 juin 2019)
de 9h00 à 17h30 à Coutances

► Formation continue

► Contact

Chambre de Métiers et de
l'Artisanat de la Manche
CEFAM

BP 139

50201 COUTANCES Cedex

Tél. 02 33 19 07 07

Fax. 02 33 19 07 09

mail : cefam@artisanat50.fr

► www.artisanat50.fr



N° Siret : 185 000 031 000 38

Organisme de formation enregistré
sous le n° 25 50 P 0100 50 auprès du
Préfet de la Région Basse Normandie

Organisme de formation référencé sur
Datadock sous le n° 6552

► Objectifs de la formation

Gagner en confiance personnelle pour être plus à l'aise dans sa
vie professionnelle.

Développer toutes ses potentialités.

Rentrer dans l'action et réussir.

► Pré-requis

Aucun

► Intervenant

Redureau Conseil Formation - Jean-Luc REDUREAU

► Programme

Détails au verso

► Validation de la formation

Attestation de stage

► FRAIS D'INSCRIPTION (à votre charge)

● **Artisan ou Conjoint**
inscrit au Répertoire des Métiers

● **Micro-entrepreneur**

IMPORTANT : l'attestation SSI (ex RSI) de versement de la contribution à la formation se rapportant à l'activité de l'entreprise sur l'année précédente (cette attestation mentionne l'affiliation au régime micro-entreprise dans le titre du document) + la dernière déclaration de Chiffre d'Affaires.

60 €

● **Conjoint Salarié ou Salarié ou Autre Statut**

► COÛT PEDAGOGIQUE (pris en charge par votre OPCA)

● **Artisan ou Conjoint**
inscrit au Répertoire des Métiers

pris en charge par le Conseil de la Formation sous réserve de la disponibilité de votre crédit de formation (démarches effectuées par les services du CEFAM et de la CMA50).

520 €

● **Conjoint Salarié ou Salarié ou Autre Statut**

Chèque de caution de 520 €. Coût pouvant être pris en charge par votre OPCA sous réserve des critères d'éligibilité.

La confiance en soi

(Les 18 et 24 juin 2019)
de 9h00 à 17h30 à Coutances

- Trouver ses propres motivations.
- Savoir reconnaître son faire savoir, son savoir faire et son faire faire.
- Quels sont mes extraversions et mes introversions.
- Repérer les perceptions et les jugements positifs et négatifs.
- Comment se positionner suivant l'analyse transactionnelle.
- Quel est ma personnalité au travail? (le bourreau de travail, l'hypersensible, le persévérant, le manipulateur...)
- Les 7 méthodes et d'emploi pour l'affirmation de soi.
- La réceptivité.
- L'émissivité.
- Relation entre émissivité et réceptivité.
- Les causes de l'insuffisance de contrôle.
- Les effets de tension.
- Comment faire le point.
- Retrouver l'importance des 5 sens pour accroître sa confiance.
- Se créer un rythme naturel de vie.
- Repérer et localiser ce qui est source de déstabilisation.
- Eliminer ce qui dépend de soi.
- Apprendre à gérer son corps et ses émotions.
- Savoir se détendre et se relaxer.
- Développer l'estime de soi.
- Gérer harmonieusement sa vie quotidienne :
 - Valeurs,
 - Risques,
 - Responsabilité,
 - Indépendance,
 - Conflits et situations conflictuelles
- Gérer les situations personnelles difficiles.
- Le stress du Management : stress, productivité et rentabilité.
- Faire face aux critiques justifiées ou non et aux menaces.

► Moyens Pédagogiques

- Mise en pratique à travers des exercices issus du vécu professionnel de participants
- Remise d'un support de cours

BULLETIN D'INSCRIPTION

La confiance en soi (Les 18 et 24 juin 2019)

NOM et Prénom du Chef d'Entreprise : _____

Activité : _____

Adresse : _____

CP : _____ VILLE : _____

N° SIRET : _____ Code APE : _____ Code NAFA : _____

Téléphone : 02 / 33 / / / Fax : 02 / 33 / / / Mail * : _____

⚠ Afin de permettre au plus grand nombre d'accéder aux formations, nous nous réservons le droit de limiter les inscriptions à une personne par entreprise.

TITRE	NOM et PRENOM des PARTICIPANTS	DATE de NAISSANCE	STATUT dans L'ENTREPRISE ⁽¹⁾
Mme <input type="checkbox"/> Melle <input type="checkbox"/> Mr <input type="checkbox"/>			
Mme <input type="checkbox"/> Melle <input type="checkbox"/> Mr <input type="checkbox"/>			

⁽¹⁾ INDIQUER : **A.** pour Chef d'Entreprise - **C.** pour Conjoint inscrit au RM - **CS.** pour Conjoint Salarié - **S.** pour Salarié - **AS.** pour Autre Statut

Votre inscription sera validée dès réception du bulletin d'inscription et de votre règlement

REGLEMENT A NOUS RETOURNER (un chèque par stagiaire libellé à l'ordre de la CMA 50) :

- Artisan ou Conjoint inscrit au Répertoire des Métiers : **60 €**
- Micro-entrepreneur : **60 € + l'attestation SSI de versement de la contribution à la formation se rapportant à l'activité de l'entreprise sur l'année précédente (cette attestation mentionne l'affiliation au régime micro-entreprise dans le titre du document) + la dernière déclaration de Chiffre d'Affaires**
- Conjoint Salarié ou Salarié ou Autre Statut : **60 € + chèque de caution de 520 €**

A le.....
(signature et cachet de l'entreprise)