

Après la crise sanitaire : prendre soin du « soi » personnel et professionnel

Formation distancielle - synchrone

MODALITES

Durée : 14h soit 2 jours

Dates : 23 et 24 novembre 2023

Horaires : 9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00

Formation FOAD synchrone : classe virtuelle avec stagiaires et formateur en face à face, en temps réel.

Public : Toutes les personnes en situation d'emploi en crèche auprès des enfants. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Moyens d'évaluation : Evaluation des acquis des stagiaires en amont et en aval de l'action de formation de manière à visualiser leur progression et leur montée en compétence.

Intervenante et qualité : Mme LUTZ Virginie, sophrologue, coach, éducatrice et formatrice.

OBJECTIFS

- Mieux s'apprécier pour gagner en efficacité relationnelle et professionnelle
- Gagner en assurance et en confiance au travail
- Renforcer les bases personnelles d'estime de soi

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ÉLÉMENTS DE SUIVIS

Apports théoriques, échanges et tests

Les modalités de suivi et d'évaluation spécifiques aux séquences de FOAD : les séquences de formation à distance sont justifiées pour chacun des bénéficiaires, par le détail des connexions qu'il a effectuées, accompagné du certificat de réalisation.

Les moyens d'organisation et d'accompagnement mis à disposition du stagiaire : Classe virtuelle. Exposés théoriques et échanges avec les stagiaires via Zoom (logiciel de formation à distance)

PROGRAMME

Jour 1 : Comprendre les leviers de la confiance en soi

- Différenciation des concepts
- L'estime de soi et le rôle de nos émotions
- Identifier les émotions associées à l'estime de soi
- Les valeurs et les besoins dans le concept d'estimes de soi

Jour 2 : S'appuyer sur ses points forts pour améliorer la relation avec soi et les autres

- Prendre conscience de ses ressources
- Détecter ses émotions et les exprimer sans agressivité ni reproche
- Pratiquer l'écoute active
- Les messages contraignants

CFPPE est une marque de SOGEFCO, SARL au capital de 9000€ - TVA : FR 21528173248

RCS de Strasbourg - SIRET : 528 173 248 00030 – APE : 7022Z Notre organisme de formation est enregistré sous le N° 42 67 04581 67.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Notre organisme de formation est certifié qualité au titre des catégories d'actions suivantes ; actions de formation, actions permettant de faire valider les acquis de l'expérience et actions de formation par apprentissage.