



## Réveiller ses ressources, booster sa confiance

### FORMATEUR

**Frédéric ZIMMER**, Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

### PÉDAGOGIE

- Débats, Échanges, témoignages
- Exposés, illustrations
- Expérimentations, exercices de groupe
- Analyse et debriefing après expérimentation
- Cahier de stage, fiches techniques

### ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

### PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouvert à tous

### LIEU & DATES

**7 et 15 mars 2022**  
2 journées  
Vandœuvre ou Metz

### TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage :  
Frédéric ZIMMER

### ► VOS OBJECTIFS

- Savoir prendre des décisions sans les regretter
- Savoir trancher efficacement
- Oser prendre des risques calculés
- Savoir des féliciter après avoir agi
- Savoir rayonner auprès de ses proches

### ► NOTRE PROGRAMME

#### *Les mécanismes de la confiance en soi*

- Carte mentale autour du mot confiance
- Les enjeux
- Les risques en cas de manque de confiance

#### *Mieux se connaître : Faire le point sur son style relationnel*

- Autodiagnostic (test)
- Positionnement
- Axes de progrès

#### *Réveiller ses ressources*

- Exercice de visualisation (rêve éveillé)
- Identification des ressources (inventaire)
- Mobilisation des ressources (méthode active)

#### *Renforcer sa confiance en soi et son estime de soi*

- Qu'est-ce que l'estime de soi ?
- Introspection : état des lieux individuel
- Les outils pour resauter la confiance et l'estime de soi
- Application concrète (travail en sous-groupe)

#### *La prise de risque calculée*

- Réussir un pari sans risquer
- Expérimentation

#### *Le rayonnement relationnel, la joie communicative*

- Comment avoir de l'impact positif sur son entourage
- Exemples et expérimentation
- Analyses et enseignements

#### *Construire son plan d'action opérationnel d'après stage*





# Informations

## Le CEGESTI, fidèle à ses valeurs et à ses principes

### 1 La gratuité

*Vous êtes adhérent à CEGESTI ?  
Les formations dans nos locaux sont **gratuites**, sans renoncer à leur **qualité**.*

### 2 La proximité

*Chaque fois que le nombre d'inscriptions le permet, nous vous proposons des formations **au plus près de chez vous**.*

### 3 L'échange

*Nos formations s'adressent à **des professionnels de divers horizons** qui partagent pourtant **des problématiques communes**.*

*Nous garantissons la **confidentialité** des échanges.*

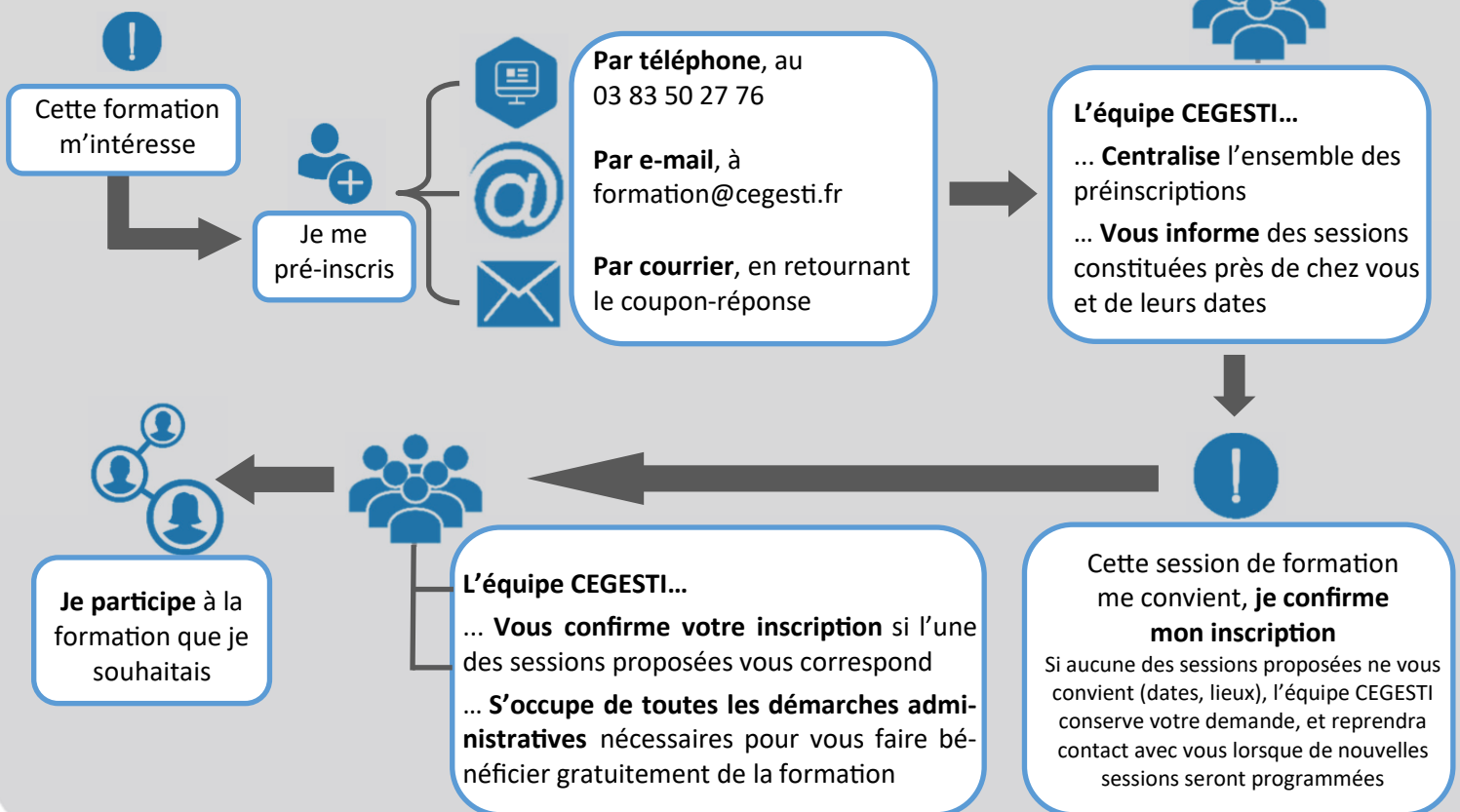
### 4 Du concret

*Nous partons de **votre situation et de vos besoins concrets**.*

*Pendant la formation, nos méthodes accordent une **place centrale à la mise en pratique**.*



## L'une des formations vous intéresse ? Suivez le guide !



Vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter aux coordonnées ci-dessus. Frédéric ZIMMER ou Xavier LECOMTE, référents handicap, analyseront votre situation pour vous proposer une adaptation de nos formations ou vous ré-orienter vers une structure compétente.

L'organisme est certifié pour les formations réalisées à destination des contributeurs et ayant-droits VIVEA



WWW.QUALICERT.FR