

Vous pouvez vous faire confiance !

Confiance en soi et affirmation de soi "en couleurs" dans votre contexte professionnel avec le modèle 4COLORS®



OBJECTIF GÉNÉRAL

En vous inscrivant à la formation " Vous pouvez vous faire confiance ! " vous vous familiariserez avec une méthode qui a fait ses preuves et s'appuie sur des références neuroscientifiques solides : vous développerez une meilleure connaissance de vous-même, vous identifierez vos ressources internes et vous saurez les mobiliser facilement pour vous affirmer sereinement et en toute bienveillance dans votre environnement professionnel.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ◆ Mieux vous connaître et renforcer la confiance en vous face aux situations courantes de votre vie professionnelle ;
- ◆ Identifiez votre fonctionnement et vos habitudes comportementales en situation relationnelle ;
- ◆ Comprenez comment et pourquoi les autres peuvent fonctionner et développer des habiletés relationnelles différentes des vôtres ;
- ◆ Développez une attitude positive, bienveillante, empreinte de qualité humaine, d'aisance relationnelle, d'écoute, d'empathie... envers vous-même et envers les autres ;
- ◆ Appuyez-vous sur vos ressources internes : ce sont vos atouts, ils sont solides et nécessaires à votre environnement professionnel et personnel ;
- ◆ Vous avez dit "zone de confort » ? Apprenez à élargir votre zone de confort et allez explorer d'autres pratiques et comportements relationnels ;
- ◆ Définissez vos axes de progrès afin de déployer vos capacités relationnelles dans votre environnement personnel et professionnel ;
- ◆ Elaborez votre plan d'action, simple, efficace, réalisable : vous saurez vous entourer des personnes compétentes pour vous suivre jusqu'à la réalisation de votre plan d'action.

"Vous pouvez vous faire confiance !" vous permet de développer des Soft Skills très recherchées dans le monde professionnel : la confiance en soi, l'affirmation de soi, l'écoute, la bienveillance, l'authenticité, les qualités relationnelles. Compétences sociales et humaines, complémentaires des compétences métier, les Soft Skills sont transférables dans tous les secteurs professionnels et sont mobilisables tout au long de votre vie personnelle et professionnelle.



CONTENUS

- ◆ **Connaissance de soi** et de ses comportements en situation professionnelle : le profil **4COLORS®** met en évidence vos 3 styles de personnalité : naturel, adapté et opposé. Ces styles permettent de mieux comprendre vos réactions et vos attitudes comportementales en relation avec votre environnement et votre entourage, personnel et/ou professionnel ;
- ◆ **Image de soi, image des autres** : de la représentation à l'authenticité ;
- ◆ **Importance du non verbal** et des micro gestes et leur influence sur la communication ;
- ◆ **Vos valeurs**, vos principes, votre alignement : tête, cœur, corps ;
- ◆ **La confiance en soi**, l'assertivité, l'estime de soi, la connaissance de soi : de quoi parle-t-on ?
- ◆ **Les pensées et les croyances limitantes** : les identifier et les transformer en énergie positive ;
- ◆ **Savoir dire oui** s'engager, savoir dire non et affirmer sa décision ;
- ◆ **Les émotions** "font l'humain" : les reconnaître, les accepter, s'appuyer sur l'intelligence émotionnelle pour "communiquer vrai"



DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

- ◆ La formation "**Vous pouvez vous faire confiance !**" démarre par une étape d'autopositionnement : avec le lien fourni par votre formatrice, vous établirez votre Profil 4COLORS®.
- ◆ Les profils seront analysés de façon collective et serviront de base pour travailler la connaissance de soi et des autres, la compréhension des mécanismes et des blocages en communication relationnelle et le développement des capacités et comportements relationnels de chacun.
- ◆ Le déroulement pédagogique se base sur la méthode FUNNY LEARNING® qui prend en compte les rythmes biologiques et les besoins de cerveau pour apprendre et mémoriser.
- ◆ Formation en journée complète et déjeuner en commun : notre expérience de 25 ans et notre approche de la dynamique des groupes restreints nous confortent dans l'idée que la journée de formation de 7 heures permet :
 - la mise en place des différentes phases du groupe,
 - la consolidation du climat de confiance et de respect,
 - l'élaboration de règles du jeu communes et partagées,
 - l'émergence des différentes personnalités inhérentes à toute dynamique de groupe,
 - la construction du collectif, solide sur lequel les situations d'apprentissage vont s'appuyer,
 - le respect des rythmes de la journée et des rythmes de chacun,
 - le partage des idées, des émotions, des envies et besoins de chacun en toute authenticité, écoute et confiance.



METHODES ET OUTILS

- ◆ Le profil 4COLORS® : outil coloré, dynamique, motivant, sans aucun jugement de valeur, ce profil décrit des tendances comportementales et attitudes de confort que vous adoptez fréquemment en situation relationnelle.

Remarque : en aucun cas, il ne cherche à vous "mettre dans des cases" ou à "figer" votre comportement. L'être humain est bien trop complexe pour cela et l'intérêt de l'outil est justement de vous connaître, de vous permettre de vous appuyer sur vos points forts, de découvrir votre zone de confort et donc votre zone d'inconfort – votre profil opposé.

- ◆ Notre méthode pédagogique s'appuie, depuis toujours, sur :
 - le "déjà là" de chaque personne,
 - la méthodologie d'apprendre à apprendre",
 - l'importance du jeu dans l'apprentissage et la mémorisation,

- le respect de chacun,
- la mixité des statuts des stagiaires,
- la dynamique du groupe,
- la qualité des échanges,
- la confiance,
- la bienveillance,
- et bien sûr, le professionnalisme et la compétence de nos équipes.

♦ Nos références théoriques et pratiques :

- La dynamique des groupes restreints (MACCIO) favorisant le plaisir d'apprendre, l'acquisition de nouvelles compétences, la remédiation cognitive etc..
- les méthodes agiles : FUNNY LEARNING® et 4COLORS®, s'appuyant sur les recherches en neurosciences, les travaux de Jung et de Marston et le spectre des couleurs de Newton ;
- la PNL (Programmation Neurolinguistique) ;
- l'Analyse Transactionnelle ;
- la Communication positive et bienveillante ;
- l'écoute active de ROGERS ;
- l'exploitation des feed back et feed forward ;
- les défis "cap ou pas cap" permettant la mise en mouvement de chaque stagiaire ;
- Les outils collaboratifs, notamment le codéveloppement professionnel (Claude CHAMPAGNE et Adrien PAYETTE), favorisant pour chacun de développement de ses habilités relationnelles, et proposant à chacun de "grandir" et de "performer" grâce à ses pairs.



PREREQUIS

- ♦ Niveau de langue française A2 à l'oral et à l'écrit - CECRL: (Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues) ;



ÉVALUATION

Notre démarche d'évaluation est basée sur le modèle Kirpatrick® et repose sur 4 niveaux d'évaluation :

- ♦ **Réaction** : en continu, au fil de l'eau : votre ressenti, vos besoins et votre satisfaction ;
- ♦ **Apprentissage** : évaluation des connaissances acquises ;
- ♦ **Comportement** : évaluation des comportements mis en œuvre pendant et à l'issue de la formation "**Vous pouvez vous faire confiance!**" via le transfert des connaissances et compétences acquises dans les plans d'action et les défis "cap ou pas cap" ;
- ♦ **Résultats** : évaluation à chaud des résultats obtenus par rapport à vos attentes et évaluation à froid (2 mois après la fin de la formation) sur les effets induits de la formation et les résultats réels.



PUBLIC

- ♦ Toutes les équipes et leurs managers soucieux de développer leurs softskills - qualités et compétences sociales et relationnelles - afin de communiquer de façon assertive et d'établir des relations de confiance et de qualité.
- ♦ Tout manager qui souhaite faire le point sur les capacités relationnelles de ses collaborateurs et leur permettre de développer connaissance de soi et affirmation de soi dans leurs relations professionnelles ;



DURÉE

La formation "**Vous pouvez vous faire confiance!**" nécessite 28 heures, se découpant comme suit :

- ◆ **21 heures de formation**, en 3 journées de 7 heures : nous recommandons vivement la formation en journée continue, permettant de s'appuyer sur la dynamique du groupe.
- ◆ Un retour d'expérience (RE) de 7 heures. Le RE fait partie intégrante de notre pédagogie et de toute action de formation. Il permet de vérifier le transfert des acquis en milieu professionnel, de proposer un renforcement des compétences comportementales et de s'entraîner à utiliser l'outil "Codéveloppement Professionnel", véritable trésor d'efficacité et d'autonomie pour la performance des équipes.



TARIFS

Coût groupe : 4760€ HT pour 28heures, soit 5712€ TTC

Minimum 5 salariés par groupes de formation

Ce tarif comprend :

- Les frais de route jusqu'à 100 km autour de Cholet ;
- L'accès à la plateforme de formation Know Future ;
- La passation et le débriefing collectif du Profil 4COLORS® ;
- L'initiation au codéveloppement professionnel, outil de performance collaborative

Il ne comprend pas :

- Les frais de route (si > à 100km de Cholet) et d'hébergement si besoin ;
- Les frais de repas du formateur ;
- L'exploitation individuel du Profil 4COLORS®, nécessitant un entretien de coaching de 2heures supplémentaires au volume horaire collectif proposé.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCES



- ◆ Intra entreprises : la formation se déroule sous forme de sessions de 21 heures + 7 heures de retour d'expériences :
 - une session se met en place dans le mois qui suit la rencontre avec Ophélie ERIEAU, conseillère en Ingénierie de la formation ;
 - les sessions se font au fil de l'eau, en fonction de vos disponibilités et contraintes de planning ;
 - une session démarre avec 5 salariés minimum et 8 maximum.
- ◆ Demande individuelle :
 - contactez-nous au 02 41 46 30 68
 - toute demande est recevable pour cette action de formation. Nous concevrons ensemble une proposition, rien que pour vous

ACCES HANDICAP

- ◆ Nos locaux permettent l'accueil des personnes à mobilité réduite
- ◆ Les modalités distancielles permettent et renforcent – si besoin - l'accès aux personnes à mobilité réduite

- ◆ Adaptation des supports en fonction du handicap : nous consulter.

Laurie LEDROIT est la collaboratrice référente Handicap au sein de Cap Savoir



POINTS FORTS

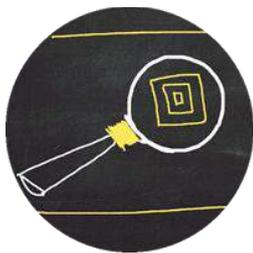
- ◆ 25 ans EXPERTISE dans les champs des Soft Skills et de la formation des adultes ;
- ◆ Une approche "confiance en soi et "affirmation de soi" transversale dans toutes les formations proposées;
- ◆ Une pédagogie que nous prenons plaisir à nommer "pédagogie de la rencontre, de l'audace et de la tendresse" : la formation telle que vécue avec Cap Savoir est toujours une expérience de vie, collective, collaborative, audacieuse, et surtout humaine.
- ◆ L'utilisation d'outils vraiment pertinents et efficaces : nous pouvons vous transmettre les coordonnées de salariés si vous souhaitez vérifier l'efficacité de nos méthodes et outils.
- ◆ Des formateurs formés et certifiés aux nouvelles approches pédagogiques : FUNNY LEARNING® et 4COLORS®

Et, bien entendu, confidentialité absolue, sécurité et bienveillance sont les piliers du cadre proposé



RESULTATS ATTENDUS

- ◆ Meilleure connaissance de soi, de ses points forts et de ses points d'effort, des limites de sa zone de confort, de ses envies, de ses besoins etc...;
- ◆ Des relations professionnelles positives et constructives grâce à une meilleure compréhension "de ce qui se joue et comment", entre les différents acteurs ;
- ◆ Une meilleure compréhension des personnalités dites difficiles ;
- ◆ La mobilisation de l'intelligence émotionnelle pour des relations authentiques et fluides ;
- ◆ Plus d'agilité et de flexibilité comportementales ;
- ◆ Un plan d'action raisonnable et pertinent avec sa boussole relationnelle permettant de s'orienter de façon assertive dans son environnement professionnel ;
- ◆ Un outil de suivi performant afin d'atteindre ses objectifs de développement comportemental.



INFORMATIONS DIVERSES

CONTACTS : Ophélie ERIEAU formation intra entreprises - 02 41 46 30 68

TAUX DE PERFORMANCE : non significatif. Nos formateurs ont toujours travaillé la confiance en soi et l'affirmation de soi de "façon transversale" dans toutes les actions de formation.

"Vous pouvez vous faire confiance!" est une nouvelle action 2020, issue de la commande d'une entreprise. Nous pouvons communiquer les coordonnées de l'entreprise ou fournir des témoignages, de l'entreprise et de ses salariés, qui ont été très satisfaits

FORMATION ÉLIGIBLE AU CPF : Non concernée

