

TRAVAILLER SES CROYANCES LIMITANTES

Réf
RDEVCRYLIM-KER14

Modalité
Présentiel

Durée
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires
8



OBJECTIFS

- Identifier ses croyances limitantes
- Surmonter ses peurs
- Gagner en confiance



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun



CONTENU

Recueil des attentes

Comprendre les croyances limitantes :

- Définir la notion de croyance limitante
- Comprendre la formation des croyances limitantes
- Donner des exemples de croyances limitantes courantes

Identifier ses croyances limitantes personnelles :

- Réaliser des exercices d'auto-réflexion
- Reconnaître les schémas de pensée limitante

Réaliser l'impact des croyances limitantes :

- Analyser l'impact des croyances limitantes sur le comportement, les émotions et les résultats
- Travailler des exemples de situations où les croyances limitantes peuvent entraver le succès

Surmonter les croyances limitantes :

- Connaître les techniques de remise en question des croyances limitantes
- Changer les schémas de pensée



REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

- Développer la pensée positive et l'estime de soi

Dépasser les croyances limitantes :

- Identifier les étapes pour surmonter les croyances limitantes
- Élaborer un plan d'action personnel

Utiliser les techniques de gestion du stress et de la peur :

- Expérimenter des techniques de relaxation et de respiration
- Gérer les pensées négatives et le stress lié aux croyances limitantes
- Pratiquer la gestion émotionnelle

Renforcer la confiance en soi

- Comprendre comment travailler la confiance en soi et l'estime de soi
- Identifier l'importance de l'auto-compassion et de la bienveillance envers soi-même
- Travailler sa posture
- Intégrer les enseignements dans la vie quotidienne



PÉDAGOGIE

Pédagogies actives - Ludo pédagogie - Partages d'expériences - Expérimentation - Alternance de cours théoriques et cas pratiques – Interactions individuelles - Serious Play - Ateliers créatifs



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

Évaluation des connaissances assurée au début et tout au long de la formation par des exercices d'applications

Validation des acquis

- Evaluation pré-formatrice : évaluation des compétences actuelles via la grille d'auto-positionnement remplie avant la formation
- Evaluation de suivi : évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation
- Evaluation de satisfaction

Attestation de fin de formation REZO



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Formatrice dotée d'une grande expérience, spécialisée en facilitation, efficacité professionnelle et développement personnel par le biais d'une pédagogie ludique et collaborative.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.



REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046