



# Keiken Coaching

## Coaching & Formation

### **Confiance et estime de soi dans les relations professionnelles**

#### **Présentation de la formation**

Cette formation qui se déroule sur 2 jours a pour objectif d'apporter les clés pour gagner en confiance et renforcer son estime de soi.

#### **Objectifs pédagogiques**

- Acquérir des outils pour développer sa confiance en soi
- Identifier et agir sur les croyances limitantes
- Evaluer et renforcer son estime de soi
- Développer la confiance au quotidien

#### **Prérequis**

Aucun prérequis n'est exigé pour cette formation

#### **Public**

Professionnels souhaitant améliorer leur communication et accroître leur efficacité relationnelle.

#### **Méthodes mobilisées**

- Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques
- Pédagogie interactive et participative

#### **Moyens pédagogiques et techniques**

- Formateur coach professionnel certifié, enseignant en PNL, PNO®, formé à la CNV
- Documentation et support de cours

## **Modalités d'évaluation**

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session et est complétée par un quiz de fin d'évaluation.

Une attestation de présence et de validation des objectifs sera remise à l'issue de la formation.

## **Modalités pratiques**

Formation réalisée en intra sur 2 jours soit 14h, de 09h00 à 17h00 avec une pause repas d'une heure.

La date et le lieu de formation seront communiqués avec la convocation ou la convention de formation.

## **Tarif**

2500€ TTC, TVA non applicable – article 293B du CGI

## **Modalités et délai d'accès**

L'inscription se fait soit via le site web de l'organisme de formation ou par mail à [keikencoaching@gmail.com](mailto:keikencoaching@gmail.com).

L'inscription doit être finalisée 48h avant le début de la formation.

## **Contact**

Formateur & Référent pédagogique : Christophe MENU – 06.49.28.02.55 – [keikencoaching@gmail.com](mailto:keikencoaching@gmail.com)

Référent Handicap : Christophe MENU – 06.49.28.02.55 – [keikencoaching@gmail.com](mailto:keikencoaching@gmail.com)

## **Programme**

### **Acquérir des outils pour développer sa confiance en soi**

- Définir ce qu'est la confiance en soi
- Identifier ses forces et ses talents
- Créer et s'ancreur un cercle d'excellence

### **Identifier et agir sur les croyances limitantes**

- Connaitre comment se construisent nos croyances
- Agir sur son théâtre mental
- Recadrer ses croyances limitantes

### **Evaluer et renforcer son estime de soi**

- Définir ce qu'est l'estime de soi
- Faire le point sur ses critères de motivation et valeurs profondes
- Découvrir son identité et sa mission de vie

### **Développer la confiance au quotidien**

- Transformer l'échec en feedback
- Donner et se donner des signes de reconnaissance
- Oser la gratitude

Note : Ce programme est donné à titre indicatif. Le formateur se réserve le droit de le modifier en fonction du profil du groupe.