



FORMATION

CONFIANCE ET ESTIME DE SOI





INFORMATIONS GÉNÉRALES

QUINTE & SENS se positionne comme une équipe de formation d'excellence dédiée à l'insertion professionnelle et à la formation pour adultes, offrant une expertise inégalée dans l'accompagnement et le développement des compétences. Notre mission est de former des professionnels capables de s'intégrer efficacement dans le monde du travail et de favoriser leur développement personnel et professionnel dans un environnement dynamique.

✓ Public visé

- Salarié
- Demandeur d'emploi
- Indépendant ou entrepreneur

✓ Prérequis

- Pas de prérequis

✓ Modalité d'admission

- Un entretien téléphonique avec un conseiller nous permettra de valider ou non votre inscription à la formation.

✓ Délai d'admission

- Des sessions de formation tous les mois.

- 7 h de formation (01 jour)*
- 100% présentiel
- 1290€
- Modules flexibles

*Formation individuelle supplémentaire possible sur demande

✓ Accès aux personnes handicapées

- Dans l'éventualité de compensation, merci de nous contacter. Nous ferons notre possible pour trouver une solution adaptée.

✓ Méthodes mobilisées

- Approche expérientielle et participative.
- Alternance entre temps individuels, binômes et collectifs.
- Supports visuels, outils créatifs.
- Techniques de psychologie positive.

✓ Dispositif d'évaluation et de suivi

- Feuille d'émargement
- Evaluation finale
- Questionnaire de satisfaction

✓ Certificat de réalisation

- Une attestation de réalisation sera remis à la fin de chaque formation



Retrouver la confiance et un nouveau regard sur soi

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. Comprendre la Confiance et l'Estime de Soi.
2. Les Facteurs d'Influence.
3. Stratégies d'Amélioration.
4. Exercice sur l'Arbre de la Confiance et de l'Estime de Soi.

Module 1 : Retrouver la confiance et un nouveau regard sur soi (7 heures)

- Comprendre la distinction et l'interaction entre confiance et estime de soi
- Identifier les facteurs qui affectent négativement l'estime de soi et les messages internes contraignants
- Explorer les méthodes pratiques pour renforcer la confiance et l'estime de soi
- L'encouragement à l'action



NOTRE MISSION

Chez Quinte & Sens, nous nous spécialisons dans la création de parcours de formation personnalisés visant à favoriser l'insertion professionnelle et le développement des compétences. Notre approche unique combine des méthodes pédagogiques innovantes avec un accompagnement individualisé, permettant à chaque participant de réaliser son potentiel maximal. Nous nous engageons à transformer les aspirations en compétences tangibles, préparant ainsi nos apprenants à exceller dans leur domaine respectif avec confiance et expertise.

NOS ENGAGEMENTS

✓ Développement de vos compétences

Nous mettons en œuvre les moyens humains, pédagogiques et techniques adaptés pour chacune de nos prestations dans un environnement adapté à l'apprentissage.

✓ Suivi personnalisé

Nos stagiaires seront accompagnés par des formateurs experts dans son domaine et nous leur attribuons un référent pédagogique joignable tout au long du parcours pour un suivi personnalisé.

✓ Moyens pédagogiques

- Supports matériels : cartes de valeurs, journal d'estime, photolangage, paperboard, post-it.
- Outils numériques : Padlet, vidéos inspirantes, quiz interactifs.
- Méthodologie : charte de bienveillance, progression en spirale, évaluation continue, co-animation.

✓ Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous mettons tout en œuvre pour détecter les besoins spéciaux et ferons notre possible pour trouver une solution appropriée. Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.



CONTACT



contact@quinteetsens.org



06 22 64 14 32



<https://quinteetsens.org/confiance-et-estime-de-soi/>