

# Découvrir ses forces afin de trouver sa place au sein d'une équipe

47



Durée  
14 h

14/11  
+ 01/12  
2023

Tarif  
580€

Villers  
les  
Nancy

Tout public  
Aucun pré-requis  
Groupe : 2 à 12

Se connaître, **connaître ses forces** et s'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante aujourd'hui pour travailler avec les autres. Nous savons que l'**estime de soi** est au cœur de la performance des personnes, des équipes et des entreprises. Elle est la source de la **confiance en soi**, est un processus qui se nourrit, se cultive tout au long de la vie. Cette formation, qui est faite de **manière ludique**, donne les moyens pour **gagner en assurance au quotidien**, gage d'efficacité et de réussite professionnelles.

## OBJECTIFS :

- Mieux se connaître.
- Acquérir des outils pour mieux trouver sa place.
- Renforcer l'efficacité au travail et le bien-être.
- Développer les aspects positifs de sa personnalité.

## SUPPORTS PEDAGOGIQUES ET METHODES MOBILISEES :

- Apports théoriques.
- Jeux.
- Mises en situation.
- Exercices d'entraînement.

## CONTENU :

- Mieux se connaître de manière ludique.
- Le renforcement cérébral : définition, intérêt, mise en pratique.
- Développer son optimisme.
- Acquérir des outils pour mieux trouver sa place au sein d'une équipe.
- Donner du sens au travail.
- Renforcer son assertivité.

## VALIDATION :

- ✓ Attestation de présence
- ✓ Attestation d'acquis
- ✓ Evaluation de formation
- ✓ Questionnaire de satisfaction à 3 mois

## FORMATEUR : Sabrina LAROSE

Consultante en périnatalité.  
Accompagnement parental.  
Formateur en Management du Bien-être.  
Praticienne experte en Ludopédagogie spécialisée « enfants atypiques ».  
Coach en psychologie positive.  
Formation à la psychologie pratique et Clinicienne.

