



ÊTRE SOI  
Floriane Gilles

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant accroître leur savoir-être et gagner en confiance afin de développer leur capacité de décision et leur force de proposition.

## ACCESSIBILITÉ

Formation adaptable et accessible aux personnes en situation de handicap sur étude de leur demande et de leur besoin

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours - 14h

## LIEU

Dans les locaux de l'entreprise. Particulier et professionnel : lieu à déterminer

## COÛT

Pour des groupes de 4 à 8 personnes :

Entreprise : 1350€/ jour /groupe

Particulier, Indépendant :

225€/jour/personne

Entreprise et Indépendant:

financement possible par votre OPCO dédié.

# DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI POUR PASSER À L'ACTION



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- **Nommer** leurs forces et leurs faiblesses pour identifier leurs valeurs essentielles
- **Identifier** leurs besoins fondamentaux pour développer leurs compétences émotionnelles.
- **Reconnaître** ses qualités,
- **Identifier** leurs capacités et leurs compétences pour développer leur confiance et faire confiance à son entourage professionnel,
- **Développer** leur capacité de décision et de pensée critique responsable en accord avec soi
- **Choisir** des outils pour prendre soin de soi afin de respecter ses besoins, ses valeurs et avoir du discernement pour soi et autrui.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Outils de développement cognitif: olfaction d'huiles essentielles,
- Outils de coaching issus de l'intelligence émotionnelle,
- Questionnaires/tests à choix multiples pour mieux se connaître suivant les thèmes abordés,
- Partage d'expériences, échanges et apports théoriques.
- Un support de cours sera remis en fin de formation à chaque participant.

## MODE D'ÉVALUATION

- Auto-évaluation des compétences et connaissances acquises.
- Délivrance d'une attestation de formation

## DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

- 6 semaines entre la prise de renseignements et le début de la formation.





# CONTENU

## JOUR 1

### RENOUER AVEC SES VALEURS, SES QUALITÉS, ET SES BESOINS FONDAMENTAUX

- Identifier ses valeurs essentielles,
- Relier ses valeurs à ses besoins fondamentaux,
- Renouer avec son image en travaillant sur ses forces,
- Reconnaître ses moments de vulnérabilité pour en faire une force,
- Reconnaître ses peurs pour ne pas les laisser nous dominer.

## JOUR 2

### RENOUER AVEC SES COMPÉTENCES ET S'ACCEPTER TEL QUE L'ON EST

- Choisir et accepter la responsabilité de tout ce qui arrive,
- Identifier ses ressources humaines professionnelles et personnelles afin de booster sa confiance.
- Identifier toutes ses compétences savoir, savoir-être et savoir-faire afin d'asseoir une nouvelle estime de soi et une affirmation de soi solide
- Trouver durablement sa place au milieu des autres et assumer un leadership qui vous est propre.

## RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue de la formation, les stagiaires sauront capables :

- De reconnaître leurs forces, leurs faiblesses, leurs qualités et leurs valeurs au service de toutes leurs compétences et aptitudes.
- De s'affirmer en toute authenticité pour prendre des décisions et faire des choix qu'ils assument.

## CONTACT

**Floriane GILLES**  
Aromatologue et Olfactocoach  
Tél : 06 11 50 85 84  
[formation.flo@gmail.com](mailto:formation.flo@gmail.com)  
[www.bien-etresoi.fr](http://www.bien-etresoi.fr)

## FORMATRICE

**Floriane GILLES**  
-Accompagnante au changement en bilan de compétences et en transitions de vie  
-Formatrice en Aromatologie  
-Formatrice en compétences psychosociales.



**ÊTRE SOI**  
*Floriane Gilles*