

Programme Formation

Confiance en soi : outils et pratiques

Objectifs et compétences visées

- Comprendre les mécanismes psychologiques qui influencent la confiance en soi
- Différencier les notions de confiance en soi, d'estime de soi et d'affirmation de soi
- Identifier les principaux freins au développement de la confiance en soi
- Découvrir et expérimenter des outils concrets issus de différentes approches complémentaires
- Enrichir sa pratique professionnelle grâce à une boîte à outils directement transférable dans les accompagnements

Pré-requis pour suivre la formation

- Être sophrologue ou en cours de formation
- Être thérapeute, naturopathe, praticien psychocorporel, professionnel du bien-être, toute personne en reconversion ou souhaitant enrichir sa pratique

Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera en visioconférence synchrone

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur 1 journée de 8 heures

Les intervenants

Titulaire d'un Master en relations internationales et forte d'une première carrière de douze années dans l'enseignement, **Banu Gokoglan** est sophrologue certifiée RNCP depuis 2016. Depuis près de dix ans, elle accompagne des particuliers, des entreprises et des établissements d'enseignement dans le développement des compétences psychosociales, du bien-être et de la qualité de vie. Également hypnopraticienne, spécialisée en méditation de pleine conscience et en psychologie positive, elle a construit une approche intégrative associant sophrologie, hypnose, pleine conscience et outils complémentaires issus notamment de la Communication Non Violente (CNV), de l'EFT, du Brain Gym® et de la médecine traditionnelle chinoise. Formatrice au CENATHO, conférencière et intervenante auprès d'entreprises, d'établissements scolaires, d'universités et de collectivités, elle est également auteure de plusieurs articles publiés dans le magazine Solutions Naturopathie. Son approche conjugue les apports des neurosciences, de la psychologie positive, de la pleine conscience et de la sophrologie afin de proposer des accompagnements concrets, humanistes et adaptés aux enjeux contemporains.

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques,
- Exercices, cas pratiques

Programme

- ✓ Comprendre les mécanismes de la confiance en soi : définitions, étymologie, différences entre confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi
- ✓ Identifier les principaux freins à la confiance en soi : croyances limitantes, dialogue intérieur, émotions, peur de l'échec et du regard des autres
- ✓ Découvrir et expérimenter une boîte à outils issue de la sophrologie, de la psychologie positive, des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), de l'analyse transactionnelle, de la PNL, de la pleine conscience et de l'intelligence émotionnelle

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- QCM en fin de formation

Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075