

# Surmonter ses peurs et sa timidité pour être plus efficace

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : PEU - Prix 2024 : 1 550CHF HT

Les états négatifs comme la peur, la culpabilité, la timidité peuvent être des freins à la performance professionnelle. Cette formation vous apportera des outils et techniques afin de les surmonter et de vous libérer des mécanismes qui les engendrent. Elle vous permettra de gagner en confiance et en efficacité.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Repérer ses croyances limitantes et déformantes

Transformer ses émotions et états négatifs en prise de responsabilité, en aisance, en concordance

Conforter sa personnalité et gagner en distance vis-à-vis de soi-même et des autres

Développer des croyances ressources et des attitudes plus adaptées dans les situations ambiguës

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active basée sur des exercices et des mises en situation.

Une évaluation continue et la mise en place d'un plan d'action personnel.

## MISE EN SITUATION

Apports théoriques, exercices d'observation et d'analyse, techniques de respiration, mises en situation, jeux de rôle et plan d'action personnalisé.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 01/2018

### 1) Identifier les freins mentaux : culpabilité, doute, peur, exigence

- Construction de la personnalité.
- Origines des pensées limitantes.
- Construction des facettes et des croyances.
- Croyances et réalité : caducité.

*Exercice* : Lister vos croyances limitantes et leurs origines. Identifier les émotions, leurs états et leurs contextes d'émergence professionnels.

### 2) Se distancier des pensées limitantes et de leurs conséquences émotionnelles

- De croyances limitantes à croyances ressources.
- Limites et acceptation.
- Impact du regard de l'autre sur soi.
- Relation de bienveillance envers soi et les autres.
- Protection et affirmation de soi : savoir dire non et lâcher prise.

*Exercice* : Regarder et savoir dire "non". S'initier à la pleine conscience.

### 3) Se libérer de la culpabilité et tendre vers un comportement responsable

- Culpabilité et divergences avec la honte, le regret et les remords.
- Culpabilité et responsabilité.
- Responsabilité et lucidité sur celle des autres.
- De facette "du coupable" à facette "du responsable".

*Exercice* : Dresser le portrait-robot du parfait coupable et responsable.

## PARTICIPANTS

Toute personne désirant développer une posture bienveillante et mieux appréhender les situations difficiles.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

#### 4) Passer du coupable au responsable

- Situations avec rôle de coupable dans le contexte professionnel.
- Langage, états et émotions associés.

*Jeu de rôle : Passer du "coupable au responsable".*

#### 5) Identifier des phénomènes concrets entraînant peur, timidité et repli

- Situations émotionnelles : objectifs et schémas habituels.
- Caractéristiques et appuis certains.
- Rôles habituels et nouvelles manières de réagir face aux situations délicates.
- Distance entre la situation et la réaction : détachement face à l'approbation/désapprobation d'autrui.

*Exercice : Travailler son corps et sa respiration. Identifier et gérer les émotions.*

#### 6) Renforcer sa personnalité et s'ouvrir en confiance vers l'extérieur

- Fluidité entre les facettes de votre personnalité.
- Meilleur équilibre corps/émotion/esprit.
- Confiance et potentiel, ressources et acquis.
- Qualités, responsabilité et autonomie.
- Réussites et développement de la confiance.

*Exercice : Se positionner dans des situations. Construire son plan d'action personnel.*

## LES DATES

---

Nous contacter