

A LA RENCONTRE DE SA CONFIANCE EN SOI

- 7 heures de formation en ligne à suivre selon son rythme
- Un livret de 40 exercices
- Des webinaires en direct et réguliers
- 3 coaching personnalisés pour dépasser ses propres freins
- Des ressources, des techniques, une bibliographie
- Une inscription à un groupe privé pour avancer, à votre rythme et avec bienveillance.



SOMMAIRE

.....

MODULE 1

EMBARQUER

- 1.1 *Présentation* 18'
- 1.2 *La progression* 11'
- 1.3 *Des notions fondamentales* 24'

MODULE 2

S'ENTRAÎNER

- 2.1 *Des essais, des tentatives, des entraînements* 22'
- 2.2 *De l'entraînement à la compétence, de la compétence à la confiance* 20'
- 2.3 *L'échec, une étape sur le chemin de la réussite* 16'
- 2.4 *Un objectif, un plan d'actions, une vision* 28'
- 2.5 *Un premier bilan* 10'

MODULE 3

SE CRÉER DES RESSOURCES

- 3.1 *L'entourage, l'environnement* 14'
- 3.2 *Le feedback* 20'
- 3.3 *Les freins à nos ressources de croissance* 16'
- 3.4 *Accepter le changement* 18'
- 3.5 *Un plan d'actions* 17'
- 3.6 *Un bilan intermédiaire* 10'

MODULE 4

UTILISER SON MENTAL

- 4.1 *Le rôle du mental* 20'
- 4.2 *Notre dialogue intérieur* 18'
- 4.3 *Des techniques de respiration* 14'
- 4.4 *La gestion des émotions* 22'
- 4.5 *Nos croyances* 28'
- 4.6 *Un mentor, un modèle, une matrice* 16'
- 4.7 *Un bilan du module 3* 17'
- 4.8 *Le pas suivant* 11'

LE FIL D'ARIANE

MODULE DES RESSOURCES

- *Les webinaires live en replay*
 - *Les documents partagés*
 - *Les documents en pdf*
 - *Les points de coaching*
 - *La bibliographie*
 - *Des vidéos bonus + des podcast*
-



S'EMBARQUER

traces-coaching.com

MODULE 1 - S'EMBARQUER 3 vidéos

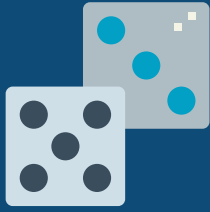
Pour bien débiter sa formation le module 1 "Embarquer" vous propose 3 vidéos pour bien comprendre votre plateforme de formation et bien commencer dans le but d'optimiser vos cours. Nous abordons les points suivants :

*L'objectif de la formation et l'état d'esprit.
Les modules et leurs liens : s'embarquer - :
s'entraîner - se créer des ressources - utiliser
son mental.*

*L'enjeu et l'importance des exercices.
Les webinaires, les questions abordées,
l'interface de formation et le groupe privé
de la formation.*

*Les séances individuelles de coaching :
calendrier et modalités.*

*Les notions essentielles et fondamentales
qui seront abordées tout au long de la
formation : ce qu'est la confiance en soi, la
connaissance de soi et le sens de nos
valeurs*



S'ENTRAÎNER

MODULE 2 - S'ENTRAÎNER

5 vidéos

Ce deuxième module va décortiquer les fonctionnements de la confiance en soi : comment s'installe-t-elle ? Comment évolue-t-elle ? Comment la solliciter ?

Ce module va permettre à chacun.e de comprendre ses propres mécanismes, et d'accéder à une meilleure connaissance de soi.

L'entraînement, l'essai, la tentative, l'action ou la mini action vont amener des compétences et une confiance partielle.

Tout au long de ce module, il est question de l'acquisition de ces compétences en tant que levier d'une confiance en soi.

S'entraîner c'est être plus compétente, mais aussi se créer des automatismes, rassurants, qui permettent le transferts des compétences. Ce module interroge notre confrontation à l'échec, et notre capacité à adopter un état d'esprit de croissance, orienté vers un objectif.



MODULE 3 : SE CRÉER DES RESSOURCES

6 vidéos

Ce troisième module aborde la construction de la confiance en soi à travers les ressources de notre environnement, celles qu'on a, qu'on se crée, qu'on sollicite, et les ressources inexploitées qui sont en nous.

Nous verrons en quoi les ressources dans notre environnement sont le terreau nourricier de notre confiance en nous.

La confiance naît aussi de celle que nous avons en l'autre, de son feedback constructif qui va élever notre degré de confiance en nous.

Nous abordons ici ce que nous pouvons mettre en place pour faire face à la critique, pour prendre le pas d'un changement désiré.

Enfin le module vous invite à poser les premières pierres d'un plan d'actions pour dessiner la route vers l'objectif souhaité.



UTILISER SON MENTAL

traces-coaching.com

MODULE 4 : UTILISER SON MENTAL 8 vidéos

La confiance en soi se construit en sollicitant tout ce que notre mental peut nous apporter : le dialogue intérieur, une pensée positive, une gestion et une préparation de nos émotions ...

Notre mental nous suit en tout lieu, et il peut devenir notre meilleur allié.

Nous pouvons utiliser la préparation mentale pour développer un état d'esprit qui va muscler notre confiance.

Ce module va vous permettre de comprendre tout ce que vous pouvez développer en confiance grâce à une connaissance de votre mental.

Nous abordons dans ce module la gestion des émotions, la part de nos croyances dans nos réussites ou dans nos échecs, et la préparation "mentale" en vue d'un événement ou d'un objectif.

Dans la performance comme dans le quotidien, le mental est une puissance qu'on peut apprendre à utiliser.

MODULE DE RESSOURCES : LE FIL D'ARIANE

Ce module permet de retrouver tout ce qui est déposé dans la formation. Le Fil d'Ariane est une bibliothèque en perpétuelle évolution avec les documents, webinaires nouveaux. Des vidéos additionnelles seront également déposées dans cet espace.

CONTENU

- *Le calendrier*
- *Les exercices + vidéos + podcast*
- *Les webinaires en live visibles en replay*
- *Les documents pdf : les notions abordées, les fondamentaux du coaching*
- *Les questions et réponses*
- *La bibliographie*

Le fil d'Ariane est un lieu de ressources facilitant la formation et le développement des étudiant.e.s.





A LA RENCONTRE DE SA
CONFIANCE EN SOI

UNE FORMATION UNIQUE

- Cette formation a été pensée et construite pour vous, avec **un déroulement pédagogique et des ressources efficaces et pertinentes.**
- Le **coaching individuel** est un plus **unique** pour un développement individuel de qualité.

▶▶ **RÉSERVEZ VOTRE PLACE**

Le lancement de la première cohorte s'ouvrira fin novembre 2022

Prix de lancement à 600€
au lieu de 900€

Si vous êtes intéressé.e, et pour profiter du prix de lancement, laissez un message dans le pavé contact du site traces.coaching.com

Téléchargez sur le site dès à présent votre cahier pour commencer l'aventure vers la confiance en soi.

A très bientôt

Valérie



VOUS VOULEZ EN FINIR AVEC LES DOUTES
VOUS VOULEZ OSER
VOUS VOULEZ AUGMENTER VOTRE CONFIANCE
VOUS VOULEZ PRENDRE VOTRE PLACE

- ▶ 15 Pages pour aller à la rencontre de votre confiance.
- ▶ 4 exercices pour commencer cet apprentissage.
- ▶ Des analyses de coach pour accompagner votre progression.
- ▶ Un bonus pour aller plus loin et vous donner envie de poursuivre.



<http://traces-coaching.com>