



Association Respire Drôme

Valoriser ses compétences pour se fixer un objectif

Objectifs de la formation

Se revaloriser, gagner en confiance et se fixer des objectifs réalisables.

Contenus

1 Valoriser ses compétences

- Lister ses compétences, ses qualités, ses réussites
- Travail sur ses schémas personnel (attitude et communication)
- Améliorer son potentiel

2 Gagner en confiance pour présenter une bonne image de soi

- Gestion du stress (outils et pratique)
- Prendre sa place
- Communiquer positivement sur soi
- Estime et image de soi

3 Se fixer des objectifs réalisables

- Définir un objectif
- Gestion du temps et des priorités
- Connaître ses besoins et ses limites
- Se projeter dans l'avenir

Pré-requis : aucun

Public : demandeurs d'emploi

Prix : 600 euros ttc par stagiaire

mini 5 participants/ maxi 10 participants

Association Respire Drôme, association loi 1901, non assujeti à la tva

respire.drome@gmail.com Tél:0640201937

Siret 830 055 695 00019 Agrément NDA 84 26 02774 26