

# PROGRAMME DE FORMATION

## DEVELOPPER SA RESILIENCE ET SON ADAPTABILITE

### OBJECTIFS

---

- Offrir un espace de libération
- Rappeler aux personnes qu'ils ont de « la valeur »
- Promouvoir la santé mentale et physique
- Proposer un accompagnement et un soutien moral

### PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

---

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)

### PROGRAMME

---

#### JOUR 1

- Accueil et présentation des stagiaires et du formateur
- Faire connaissance et construire les bases d'une relation de confiance
  - Qui suis-je ?
  - Vous connaître, ma priorité
- La vie est un combat
  - La résilience : vous avez toutes les ressources intérieures pour vous relever autant de fois que votre vie l'exigera
  - Faire son deuil : un processus qui vous demandera beaucoup de résilience
- Développer mes ressources intérieures
  - La connaissance et la confiance en soi : connaître mes ressources pour mieux les exploiter face à l'adversité
  - L'autodiscipline : je dois apprendre à compter sur moi

### MÉTHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

---

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Apprentissage de la technique entre apprenants.
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre dossier d'inscription indiquant ce que vous devez amener

## MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

---

- Fiche de présence émargée
- Vérification des atteintes des objectifs à l'issue de la formation (test théorique et / ou pratique)
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

## DELAIS D'ACCES

---

- L'organisme de formation Le Comptoir Beauté s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande d'inscription du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 18 h au 05 56 72 30 60 ou en prenant un rdv téléphonique avec notre service "Renseignements et Inscriptions".
- Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation, au plus tard un mois après votre demande (sauf période de fermeture de l'organisme de formation et sous réserve de places disponibles)
- Les inscriptions aux formations doivent intervenir au plus tard 24h avant la date de début de la session (hors week-end, jours fériés et fermeture annuelle)

## DURÉE DE LA FORMATION

1 Jour : 8 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

## TARIF DE LA FORMATION

280 € nets par stagiaire