

PROGRAMME DE FORMATION

DEVELOPPER VOTRE POTENTIEL INTERIEUR POUR BRILLER PROFESSIONNELLEMENT

OBJECTIFS

- Offrir un espace de libération et temps d'écoute
- Lâcher prise pour un meilleur développement personnel
- Promouvoir la santé mentale et physique
- Equilibre sa vie professionnelle et personnelle

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

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

PROGRAMME

JOUR 1

- Faire connaissance et construire les bases d'une relation de confiance
 - Qui suis-je ?
 - Vous connaître, ma priorité
- Identifier et reconnaître la source de peurs et stress
 - Les blessures émotionnelles : quand mes peurs sont conditionnées par le contenu de mon réservoir émotionnel
 - Les différentes formes de violence : identifier les comportements qui entretiennent nos peurs et celles des autres.
- La connaissance de soi passe par la reconnaissance de mes émotions et mes besoins
 - La connaissance de soi : le travail intérieur pour être armé face aux épreuves extérieures.
 - Le rôle de nos émotions : l'acceptation de mes émotions est le premier pas vers mon équilibre émotionnel.
 - La confiance et l'estime de soi : je vais être, faire, avoir ce que je crois pouvoir.
- Je suis capable d'être une lumière dans mon environnement
 - Le leadership : je suis capable d'inspirer par ce que je suis
 - L'empathie : la clé de la connexion au cœur des autres
 - Esprit d'équipe : voir mon succès dans le succès des autres.

JOUR 2

- Avoir le courage de bousculer certains piliers de ma vie
 - Nos croyances limitantes : ne plus limiter ma vie à cause de croyances qui ne m'appartiennent pas.
 - Savoir dire non : Le courage d'affirmer ses positions.
- Trouver le juste milieu entre ma vie professionnelle et ma vie privée
 - L'équilibre vie pro/perso : est-ce une notion vraiment applicable ?
 - La culpabilité : l'art de se reprocher des choses éternellement.

- Le perfectionnisme : quand vouloir atteindre la perfection nous déconnecte de nos réalités
- Le burn out : quand notre corps en a ras le bol !
- Quelques notions clés pour préserver son équilibre
 - 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.
 - L'autodiscipline : je dois apprendre à compter sur moi.
- Bilan de formation

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 élargée
- 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

2 Jours : 16 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

TARIF DE LA FORMATION

480 € nets par stagiaire