Journée clé

LEVER MES FREINS POUR OSER

PUBLIC : Tout professionnel qui sent que des convictions intérieures freinent ses prises d'initiative

Date :	10 juin 2027	Durée :	1 jour (7 heures)
Effectif :	4 à 8 personnes	Prérequis :	Aucun
Tarif :	520 € par participant	Modalité :	Présentiel, inter entreprises

LA FORMATION

Qu'est-ce qui vous retient d'oser ?

« Je ne suis pas légitime », « je n'ai rien d'intéressant à dire » : ces phrases freinent plus qu'on ne le croit. Cette journée vous aide à les examiner pas à pas, à partir de votre expérience.

Vous repartez avec :

- les idées qui vous freinent, repérées et mises en mots
- une méthode simple pour les examiner avec du recul
- des idées plus justes, appuyées sur des preuves tirées de votre parcours
- un carnet de preuves à poursuivre après la journée

MÉTHODES ET ÉVALUATION

MÉTHODES

Pédagogie active : alternance entre apports structurés et exercices pratiques, avec progression graduelle du niveau des activités.

ÉVALUATION

Positionnement initial avant la formation ; évaluations formatives pendant ; évaluation finale des acquis et plan d'action ; satisfaction à chaud ; suivi à 90 jours.

Attestation de fin de formation

ACCESSIBILITÉ ET FINANCEMENT

ACCESSIBILITÉ

Modalités adaptables aux personnes en situation de handicap ; aménagements étudiés en amont avec la référente handicap : Francine ROVERCH, contact@frofrmation.net

FINANCEMENT

Votre formation peut être financée en tout ou partie via AKTO (secteur privé), selon les dispositifs et les fonds disponibles au moment de votre demande ; financement possible dans le cadre du plan de formation (secteur public) ; indépendants et demandeurs d'emploi : me contacter pour étudier les options.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DISPONIBLE SUR DEMANDE

Inscription, renseignements : **contact@frformation.net | www.frformation.net**