

DÉVELOPPER SON AUDACE



Pour apprendre à oser dire, oser agir, oser être soi-même et développer son esprit d'initiative au quotidien.



À DISTANCE



ACCOMPAGNEMENT
INDIVIDUEL



13 HEURES DONT 3 HEURES
D'ACCOMPAGNEMENT

Objectifs

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour exercer leur audace au quotidien et dans la durée
- Des méthodes pour développer leur créativité et leur esprit d'innovation

Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De dépasser leurs freins pour oser se lancer
- De choisir les bons outils en fonction des situations rencontrées

Public concerné et pré-requis

Pour tous ceux qui ont envie de développer leur esprit d'initiative, de sortir de leur zone de confort.

Pour tous ceux qui aimeraient plus oser dire, faire, être eux-mêmes dans leur quotidien professionnel.

Pré-requis : aucun.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



Modalités d'accès

Entretien préalable sur les besoins spécifiques des participants.
En termes administratifs en vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone :
contact@bloomr-impulse.com et +33652240207.

Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1480 euros HT, TVA à 20% 296 euros, soit 1776 euros TTC.

Durée : 13 heures selon les modalités suivantes : alternance de 3 heures d'entretiens individuels et de 10 heures d'activités de formation.

Accessibilité aux personnes handicapées

Accessible à toute personne apte à suivre une formation à distance.

En cas de besoin particulier, nous contacter.

Modalités pédagogiques et techniques

La formation est réalisée 100% à distance, elle allie réflexion et mise en application, à travers du contenu inspirant (vidéos), des exercices (tests, quizz, exercices projectifs) et des outils opérationnels à appliquer en situation.

Tout au long de la formation, le formateur assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens individuels avec l'apprenant, entre chaque partie de la formation.

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser le bilan de la situation actuelle de chaque participant.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

Un entretien de bilan est proposé à chaque participant.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



Un entretien de suivi de formation à 1 mois et un entretien de suivi de formation à 2 mois sont proposés.

Modalités d'évaluation et formalisation à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Questionnaire d'évaluation en fin de programme
- Attestation de fin de formation

Le programme détaillé

BIENVENUE : S'organiser et se positionner

- Bienvenue : présenter la formation et ses auteurs
- Démarrer du bon pied : s'organiser pour une formation à distance
- Tes objectifs audacieux : questionnaire de positionnement et fixation des objectifs

ÉTAPE 1 : Faire le point sur son audace

- Tu es (déjà) audacieux.se : identifier son style actuel
- Les moteurs de ton audace : comprendre ce qui provoque son audace
- L'audacieux sourit à la chance : des vidéos inspirantes
- Rêve ton audace : se projeter dans son audace future
- Prends le large ! : une vidéo inspirante
-

ÉTAPE 2 : Muscler son audace

- Prendre la vie comme un jeu : choisir une expérience, et la tenter
- Courage, osons ! : savoir faire preuve de courage
- Affirmer pour s'affirmer : pratiquer l'affirmation positive
- Ose avec ton corps : comprendre l'importance de la posture physique
- Trouve des solutions audacieuses : apprendre à développer sa créativité

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



- Renforcer ce qui est déjà bien : muscler sa capacité de gratitude
- Notre plus grande peur : un texte inspirant
- Transforme ta peur en moteur : savoir transformer sa peur en moteur
- Oublie un peu le regard des autres : apprendre à s'affranchir du regard des autres
- Le courage d'être imparfaits : une vidéo inspirante

ÉTAPE 3 : Faire le bilan

- Célébrer le chemin parcouru : questionnaire d'évaluation
- Célèbre ton audace : s'engager pour la suite

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.