

Comprendre et agir sur sa timidité

Tout le monde ou presque a souffert de timidité à un moment ou un autre de sa vie. Éprouver un malaise dans les situations relationnelles, ne pas oser dire ce que l'on pense ou ce que l'on ressent malgré l'envie de le faire, renoncer à se rendre dans un endroit par crainte du jugement des autres, entendre quelqu'un d'autre poser la question que l'on aurait souhaité poser sans oser le faire... Voilà des situations relativement banales, mais qui peuvent parfois évoquer de très mauvais souvenirs. La crainte d'être jugé négativement par les autres est centrale dans ce type de problème. Cette crainte, c'est ce que les médecins et psychologues nomment l'anxiété sociale*. La formation est basée sur ce que nous apprend le Dr Charles CUNGL.

Durée: 21 heures (3 jours)

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire

- Professionnels (salarié, indépendant, chefs d'entreprise salarié ou non salarié)
- Inscrits à Pôle Emploi

Prérequis

- Maîtriser le français écrit, lu, parlé
- Souhaiter changer son comportement ou envisager de changer son comportement

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Découvrir les différentes facettes de la timidité ou de l'anxiété et se situer pour mieux agir
- Comprendre ce qui nous rend timide : comprendre les mécanismes psychologiques et cérébraux
- Découvrir des méthodes pour surmonter sa timidité et apprendre à se les approprier

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Êtes-vous concerné par le problème de timidité ?
 - Les différentes manifestations
 - Evaluation de son ressenti
 - Evaluation de son relationnel
- Evaluer le malaise relationnel et son retentissement
 - Comprendre le problème
 - Comprendre le cercle vicieux de la timidité
- Comment faire pour surmonter sa timidité ?
 - Méthode pour la gestion des émotions
 - Méthode pour travailler sur les pensées
 - Méthode pour le relationnel

ORGANISATION

Formateurs

Renaud VERNET, expert en développement commercial & Maëva ROULIN, psychologue clinicienne spécialisée en neuropsychologie

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Exposés théoriques et étude de cas concrets
- Documents supports de formation projetés + mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- Quizz

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence et formulaires d'évaluation de la formation
- Questions orales ou écrites et mises en situation