



SOFT SKILLS

ESTIME ET CONFIANCE DE SOI

OBJECTIFS

Découvrir comment notre histoire comporte des éléments de vie qui guident nos vies. Discriminer les faits de l'histoire que l'on se raconte. Définir l'objectif spécifique à chaque participant en début de session. Détecter ses forces et ses ressources. Elaborer, se raconter et produire une histoire qui nous grandit. Préparer un plan d'action pour atteindre l'objectif

CONTENU PÉDAGOGIQUE

A travers la métaphore de l'arbre, chaque participant dessinera son arbre de vie avec ses forces, ses besoins, ses qualités et compétences, ses projets et envie.

Chaque participant complètera, illustra les éléments de son arbre en répondant aux questions de l'animateur.

Chaque participant construira un plan d'action répondant à son objectif et défendra son plan devant les autres participants.

Coordonnées

CPE Lyon Formation Continue

41 rue Garibaldi – 69006 LYON

04.72.32.50.60



DURÉE

1 jours
7 heures



SESSIONS

- 20 novembre 2026
en présentiel à
Lyon



FRAIS D'INSCRIPTION (DÉJEUNER INCLUS)

790 € HT



PRÉREQUIS & PUBLIC CONCERNÉ

Chef d'entreprise,
directeur, responsable de
projet, ingénieur,
technicien, autres
collaborateurs