

# WORKSHOPS CAP SUR LA CONFIANCE®

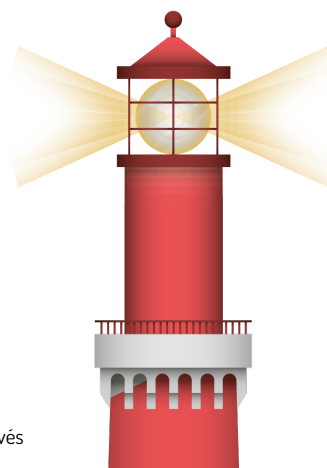
## FORMATION OFFICIELLE À LA MÉTHODE

**Public cible :**

Tout professionnel ayant un rôle de formation, d'accompagnement ou d'encadrement



CAP SUR LA CONFIANCE® · PAHO Formation Sarl · Mélanie Cotting et Quentin Bays · 2023 · tous droits réservés



## METTEZ LE CAP SUR LA CONFIANCE

- **APPRENEZ COMMENT FAIRE POUR CHANGER LE SENTIMENT D'ÊTRE NUL**
- **DÉCOUVREZ DES OUTILS CONCRETS, PRATIQUES ET LUDIQUES**
- **RESSENTEZ LA SATISFACTION D'AVOIR UN VÉRITABLE IMPACT GRÂCE À VOS ACTIONS**



**Daniel, éducateur**

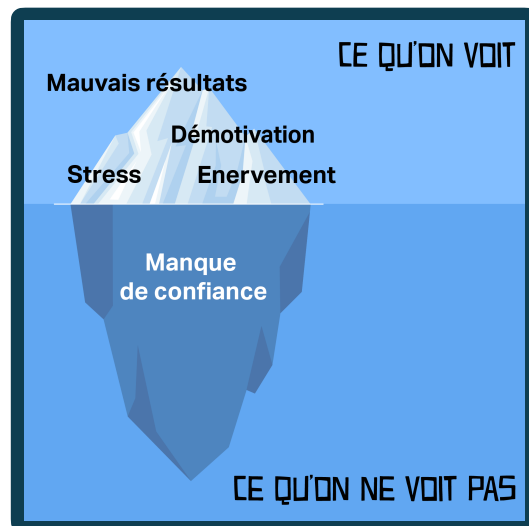
En apprenant à utiliser le jeu avec votre méthode, j'ai pu débloquer en 2 heures une situation qui n'avancait plus depuis 2 ans !

# DESCRIPTIF DE FORMATION

Apprendre et réussir, c'est d'abord avoir confiance en soi.

- Mauvais résultats
- Démotivation
- Stress
- Enervement

Derrière ces difficultés se cache presque toujours un manque de confiance en soi. Mais... Bonne nouvelle! Ce n'est pas une fatalité, croire en soi, ça s'apprend.



## LA CONFIANCE VIENT EN JOUANT !



Les Workshops sont construits autour du jeu Cap sur la Confiance®. Canal d'apprentissage le plus puissant, le jeu coopératif est au centre de nos formations car il permet de mobiliser à la fois la réflexion et les émotions qui mènent à la réussite.

Dans un cadre bienveillant et structuré, vous apprendrez:

- à utiliser le jeu Cap sur la Confiance® complété des outils de base de la méthode: techniques d'animation, d'apprentissage et de de régulation émotionnelle notamment.
- décortiquer vos exemples pratiques, explorer vos propres émotions et vos propres croyances, tester les outils sur vous durant les Workshops et avec les personnes dont vous vous occupez suite à chaque Workshop.
- à développer un nouvel état d'esprit, une nouvelle manière de voir les choses et une nouvelle pédagogie pour aborder les situations qui vous occupent dans votre vie professionnelle.

Au fil des 3 Workshops de base, vous découvrirez les coulisses du jeu, ses outils phares, ainsi que des techniques favorisant la construction de votre confiance et de celle des autres:



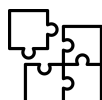
**CHOISIR  
UN BUT MOTIVANT**



**PARTAGER  
SES ÉMOTIONS**



**DÉVELOPPER DES  
STRATÉGIES**



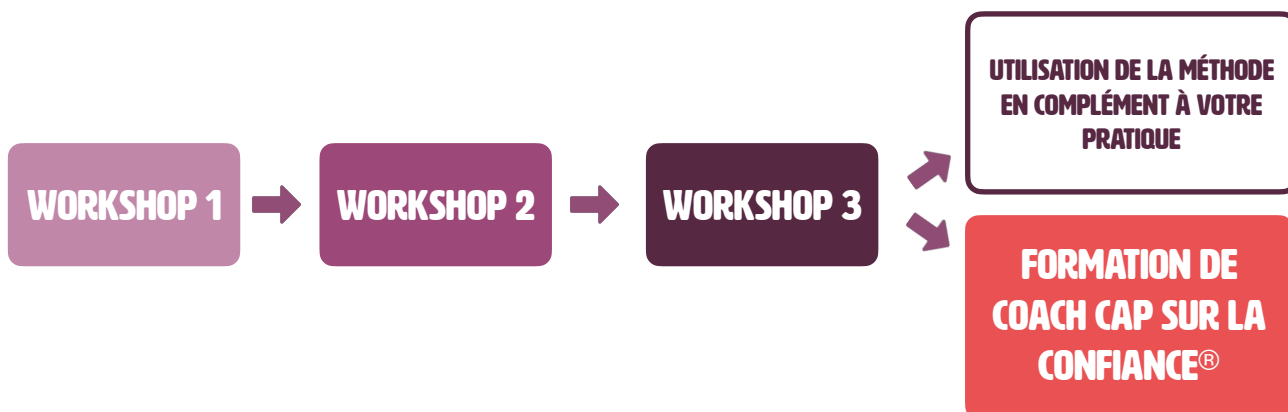
**ÉCHANGER  
DES SOLUTIONS**



**VALORISER  
SES QUALITÉS**

Au terme du 3e Workshop, vous avez deux options:

- Vous vous sentez suffisamment à l'aise pour pratiquer la méthode sur votre lieu de travail, vous envisagez d'utiliser la méthode de manière ponctuelle en complément à ce que vous faites déjà, vous êtes satisfait de votre prise en main des outils : vous pouvez vous arrêter là.
- Vous voulez aller plus loin : vous souhaitez animer des Ateliers Cap sur la Confiance® et mener des Coachings Cap sur la Confiance® en individuel, de manière régulière et rémunérée. Vous souhaitez rejoindre le réseau de Coachs Cap sur la Confiance® officiels et obtenir le matériel de diffusion : vous pouvez vous inscrire à la formation de Coach Cap sur la Confiance®.



# WORKSHOP CAP SUR LA CONFIANCE® - NIVEAU 1

Vivez une expérience unique en participant vous-même à l'aventure Cap sur la Confiance®

## OBJECTIFS

- Expérimentez sur vous une approche inédite pour développer votre propre confiance ainsi que celle de ceux que vous accompagnez
- Découvrez un jeu original pour développer des compétences en groupe et favoriser un contexte d'apprentissage structuré et bienveillant
- Trouvez de nouveaux moyens et mobilisez vos propres ressources pour aider ceux que vous accompagnez à croire en eux

## CONTENU

Durant ce Workshop de 2 jours, vous expérimenterez le fonctionnement et les principes clés de la méthode Cap sur la Confiance®. Vous y apprendrez à animer le jeu dans sa version de base et découvrirez les premiers éléments phares de la boîte à outils:

- Définir un but clair et motivant
- Identifier les difficultés émotionnelles et apprendre à les surmonter
- Utiliser des stratégies d'apprentissage efficaces, inspirées des neurosciences
- Trouver des solutions nouvelles en utilisant l'intelligence collective

Ce Workshop n'est pas un cours magistral mais bien un Atelier. Vous serez amené à travailler sur votre propre situation et explorerez vos émotions et vos pensées face à vos défis professionnels en cours.

L'intelligence collective du groupe sera également mise à profit pour vous soutenir dans la réalisation du but que vous souhaitez réaliser.

Vous repartirez de ce Workshop de 2 jours avec une nouvelle confiance en vous et en ceux que vous accompagnez.

## INFOS PRATIQUES

Nombre de participants : minimum 4 - maximum 8  
Durée : 2 journées  
Horaire : 9h-12h / 13h30-16h  
Tarif : 590 CHF par personne

Inscriptions sur  
[www.capsurlaconfiance.ch](http://www.capsurlaconfiance.ch)

## WORKSHOP CAP SUR LA CONFIANCE® - NIVEAU 2

Découvrez les coulisses de l'approche Cap sur la Confiance®  
et commencez à pratiquer les techniques de base de la méthode

### OBJECTIFS

- Expérimentez les techniques de la boîte à outils de la méthode Cap sur la Confiance® qui favorisent le développement du sentiment de confiance
- Etablissez les liens entre le fonctionnement du cerveau et ces techniques
- Assimilez des gestes concrets qui aideront ceux que vous accompagnez à croire en leurs capacités (initiation à l'EFT et à la Gestion Mentale)

### CONTENU

Durant ce Workshop de 2 jours, vous découvrirez les coulisses de l'approche Cap sur la Confiance®. Vous commencerez à pratiquer les techniques de la méthode pour favoriser la construction de la confiance et compléter le jeu de base :

- Les lanternes : apprendre à se connaître
- Le phare : définir un but précis
- La vague : identifier une difficulté
- Les lunettes de plongée : changer de regard
- Le pingouin : partager des expériences
- Le gouvernail : découvrir de nouvelles informations
- La caméra : utiliser son imagination
- La bouée : échanger des idées
- Le plongeur : passer à l'action
- La longue-vue : imaginer le but atteint
- Le trésor : mettre en valeur les attitudes

Ce 2<sup>ème</sup> Workshop est réservé aux personnes ayant participé au Workshop niveau 1. Il a pour objectif de vous plonger dans la méthodologie et les techniques construites autour du jeu Cap sur la Confiance®.

### INFOS PRATIQUES

Nombre de participants : minimum 4 - maximum 8  
Durée : 2 journées  
Horaire : 9h-12h / 13h30-16h  
Tarif : 590 CHF par personne

Inscriptions sur  
[www.capsurlaconfiance.ch](http://www.capsurlaconfiance.ch)

## WORKSHOP CAP SUR LA CONFIANCE® - NIVEAU 3

Plongez dans les mécanismes de la confiance et les leviers qui permettent les changements d'état d'esprit

### OBJECTIFS

- Identifiez les éléments qui provoquent des comportements négatifs et des blocages chez les personnes dont vous vous occupez
- Repérez les fausses idées qui empêchent de progresser et apprenez à les inverser
- Poursuivez votre travail sur les techniques de la méthode Cap sur la Confiance® pour favoriser la confiance

### CONTENU

Durant ce Workshop de 2 jours, vous découvrirez la grille de lecture propre à l'approche Cap sur la Confiance®. Celle-ci vous amènera une compréhension nouvelle pour aider ceux que vous accompagnez à développer leurs capacités tout en jouant.

Vous agirez en premier lieu sur votre propre positionnement puis trouverez dans un deuxième temps des pistes nouvelles pour développer le sentiment de confiance de ceux qui vous sont confiés en apprenant à identifier :

- leurs besoins fondamentaux
- les croyances qui bloquent leur progression
- les techniques qui vous permettront de répondre à ces besoins et de modifier ces croyances

Ce 3ème Workshop est réservé aux personnes ayant participé au 1er et au 2ème Workshop. Après avoir suivi les 3 niveaux de la formation, vous avez la possibilité de postuler à la formation de Coach Cap sur la Confiance® certifié. Celle-ci vous permet de rejoindre le réseau de Coachs officiels, d'animer des Ateliers Cap sur la Confiance® et de mener des Coachings Cap sur la Confiance® en individuel de manière régulière et rémunérée.

### INFOS PRATIQUES

Nombre de participants : minimum 4 - maximum 8  
Durée : 2 journées  
Horaire : 9h-12h / 13h30-16h  
Tarif : 590 CHF par personne

Inscriptions sur  
[www.capsurlaconfiance.ch](http://www.capsurlaconfiance.ch)