



2

Jours

Développer la confiance en soi - Gagner en confiance personnelle et professionnelle

dans **COMPETENCES RELATIONNELLES - COMPETENCES RELATIONNELLES** / Réf : EFF-COR-03

Vous sentez qu'il s'en faudrait de peu pour que votre potentiel s'exprime pleinement ? Peut-être que la solution passe par un travail sur la confiance en vous ! Cette formation de 2 jours vous invite à revenir aux fondamentaux de l'estime de soi : alignez de nouveau vos émotions avec vos objectifs et apprenez à rebondir sur vos échecs pour en sortir grandi. Construisez votre plan d'actions et adoptez progressivement une nouvelle posture plus assurée tout en restant vous-même !

Objectifs de la formation

- Développer sa confiance personnelle pour être plus à l'aise dans sa vie professionnelle
- Définir et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi
- Développer toutes ses potentialités pour maîtriser la confiance en soi

Programme de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Etablir un diagnostic de sa confiance en soi

- Les mécanismes de la confiance en soi
- Mieux se connaître
- Accepter ses besoins et ses émotions
- Sortir de ses « comportements-pièges »
- Prendre appui sur ses ressources personnelles

Jour 1 - Après-midi

2. Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

- Les différents niveaux et typologies d'estime de soi
- Doutes, timidité, hésitations, échecs, certitudes, décisions, réussites
- Les réactions au stress
- Les conduites professionnelles gagnantes selon les situations
- Analyser ses difficultés, tirer parti de ses échecs et savoir rebondir
- Développer un regard plus juste et objectif sur soi
- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Augmenter sa conscience personnelle
- Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie

Jour 2 - Matin

3. Développer son assurance face à ses interlocuteurs

- Faire passer son message : communication non-violente
- Intégrer le point de vue de l'autre (écoute et empathie)
- S'appuyer sur son environnement

Jour 2 - Après-midi

4. Construire son plan d'actions

- Définir son projet et ses objectifs
- Connaître les techniques pour développer son "sentiment de compétence"
- Capitaliser sur ses réussites
- Surmonter l'échec
- Adopter une nouvelle dynamique d'action

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Toute personne en situation d'inconfort ou de doute dans le cadre de ses actions et/ou de ses interactions



professionnelles

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Les concepts, outils, méthodes seront transmis au travers de présentations théoriques
- Pour s'assurer de la bonne assimilation des savoirs, le formateur proposera des études de cas pratiques issues ou inspirées des situations des apprenants
- Des ateliers collaboratifs en sous-groupes (workshop) pourront être mis en place afin de faciliter l'acquisition des connaissances

Modalités d'évaluation

- Les acquis des participants seront mesurés tout au long de la session de formation
- L'évaluation privilégiera la réalisation de cas pratiques corrigés
- Elle pourra également prendre l'aspect d'un QCM ou d'un quiz
- Enfin la bonne acquisition des savoirs pourra être vérifiée par la mise en place de jeux de rôles évalués avec retours du formateur
- Une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation

