

## PRÉREQUIS

Aucun

## OBJECTIFS

Avec **la formation confiance en soi**, apprenez à :

- Développer votre capital de "confiance et estime de soi"
- Augmenter votre capacité à oser et à vous engager dans l'action
- Acquérir un nouveau regard sur soi-même, les autres et les situations quotidiennes
- Savoir se positionner face à l'autre, s'affirmer dans ses propres choix et décisions

Dans l'univers professionnel comme dans le domaine personnel, communiquer avec aisance, agir avec efficacité, reposent sur la confiance que l'on a en soi, la conscience de sa valeur, qui vont permettre de se positionner face à l'autre et de s'affirmer avec justesse.

## PUBLIC

Toute personne qui n'ose pas agir par manque de confiance, qui a tendance à se dévaloriser et souhaite s'affirmer par rapport aux autres.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 maxi

## ACCESSIBILITE DU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP

<https://www.idea-formation.fr/accessibilite-handicap/>

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Coach & formateur diplômé, Maître praticien en PNL

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription est validée après signature de la convention

## DELAI D'ACCES

Pour les formations en inter-entreprises, consulter notre planning en ligne, pour les formations en intra-entreprise Calendrier sur demande.

## LIEU DE FORMATION

Dans les locaux de l'entreprise

## DATES

Calendrier sur demande

## TARIFS NETS DE TAXES (non assujetti à la TVA)

Intra-entreprise

Tarif sur devis

## CONTACT :

04 42 50 57 80

[formation@idea-formation.fr](mailto:formation@idea-formation.fr)

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Apports d'informations, de cadres de référence et d'outils méthodologiques. Travaux et exercices de réflexion. Mises en pratiques.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Supports d'animation pédagogique utilisés en vidéo-projection. Connexion Wifi, imprimante multifonctions. Installations dans notre centre de formation : salles de formation équipées de tables, chaises, mur clair pour la projection, Paperboard et/ou tableau blanc. En cas de formation intra-entreprise, des installations équivalentes doivent être mises à disposition par l'employeur des stagiaires.

## METHODES ET MODALITES D'ÉVALUATION

Avant l'inscription, questionnaire préparatoire. En cours de formation, le stagiaire et le formateur valident ensemble les acquis.

### • Suivi de la formation

- Feuilles de présence émargées par le(s) ou le(s) stagiaire(s) et le formateur

- Evaluation à chaud en fin de formation

- Evaluation du formateur en fin de formation

• **Acquisition des compétences** : le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen de questionnement oral et reformulations des apprenants.

## SUPPORT PEDAGOGIQUE

Support de formation réalisé par le formateur validé par IDEA Formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

• Evaluation formative

• Attestation de fin de formation

Doc395/v1

## PROGRAMME

### Identifier son niveau de confiance en soi

Repérer les situations nécessitant le développement de la confiance en soi

Identifier les contextes d'inconfort, et ses propres besoins de reconnaissance

Analyser l'image que l'on a de soi et celle que l'on renvoie

Comprendre le processus émotionnel qui dévalorise

### Développer la confiance en soi, et faire grandir l'estime de soi

S'orienter vers ce qui est source de confiance en soi

Identifier ses atouts, talents et des croyances qui stimulent

Visualiser et projeter sa performance

Identifier le lien entre confiance et estime de soi

## PROGRAMME (suite)

Comprendre en quoi le renforcement de la confiance en soi influe sur l'estime de soi

### Exploiter cette nouvelle ressource dans la relation à l'autre

Comprendre l'origine des difficultés dans la relation : la notion de perception du monde

Oser affirmer sa propre valeur par rapport à l'autre

Mettre en place sa propre stratégie de confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi

Prendre des initiatives efficaces

Savoir dire non de façon élégante et faire une critique de façon constructive

Savoir demander

Ce programme est modulable sur la durée en fonction du test de positionnement et/ou du handicap.