

Programme de formation

• LA CONFIANCE EN SOI •

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Connaître les composantes de la confiance en soi
- Identifier les causes et les conséquences d'un manque de confiance en soi
- Mettre en place des clés pour développer notre estime de soi ou notre affirmation dans la relation aux autres

ORGANISATION

Durée : 1h30

Support : Visio-formation via plateforme Zoom

Public : Tous publics (Groupe de 2 participants)

Pré - requis : Aucun

Pourquoi participer à cette formation ?

Plusieurs raisons très différentes peuvent vous inciter à participer à cette formation : d'abord, cette notion de confiance en soi vous est inconnue et vous souhaitez en comprendre les composantes ; ou, cette notion de confiance en soi vous semble éloignée de vos préoccupations et vous ne vous sentez pas concerné(e) par la thématique car vous êtes persuadé(e) d'avoir confiance en vous ; ou, vous souhaitez vous affirmer davantage dans la relation aux autres ou développer une meilleure image de vous-même ; ou bien, vous ne comprenez pas pourquoi tout le monde vous dit que vous avez confiance en vous alors que vous ne le pensez pas ; enfin, vous aimeriez souvent dire les choses ou vous portez volontaire mais vous n'osez pas etc. Nombreuses sont les fausses croyances sur cette thématique et cette formation vous apportera les éclairages et clés nécessaires.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1) La notion de confiance en soi

- ✓ Les 3 composantes de la confiance en soi
- ✓ Les causes et conséquences d'un manque de confiance en soi
- ✓ L'influence des messages inconscients dans notre relation de confiance aux autres
- ✓ Le langage utilisé au quotidien comme indicateur de confiance
- ✓ L'importance de la posture
- ✓ Confiance en soi et confiance en l'autre

2) Les clés de la réussite pour retrouver confiance en soi

- ✓ Adopter une attitude corporelle et mentale favorisant le mouvement
- ✓ Développer sa singularité
- ✓ Oser / Décider / Agir
- ✓ Comment revaloriser l'estime de soi ?
- ✓ Faire évoluer ses pensées négatives et sortir du jugement, de la peur du regard
- ✓ Créer un climat de confiance dans ses relations
- ✓ Développer l'affirmation de soi dans la considération de l'autre
- ✓ La théorie des attributions
- ✓ Les outils pour pérenniser la confiance en soi sur le long terme

Programme de formation

• LA CONFIANCE EN SOI •

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques **expositive et active**. Elles impliquent les participants en les rendant acteurs de leur progression. Parmi les exercices ou techniques pédagogiques proposés (non exhaustif) :



- Tableau des post-it pour lister les causes et les conséquences
- Echanges sur la vision de la confiance en soi et l'image que chacun a de soi
- Jeu de rôle : intervenir en réunion ou en face à face
- Exercice sur le travail de la répartie
- Test sur la confiance en soi
- Le journal des feed back +



Les plus de la formation :

- Utilisation de la plateforme Zoom évitant toute installation préalable
- Partage de vidéos en cours et après la formation pour poursuivre le travail
- Fiche conseil personnalisée remise à tous les participants post-formation
- Création test d'un padlet pour l'entreprise ayant pour but de regrouper tous les documents après la formation (livrable formateur et outils créés en cours de formation)

Evaluation des acquis formation :

-  Quizz final en ligne (sous format word ou via lien à remplir)
-  Emargement individualisé et évaluation de la qualité de la formation sous format en ligne (Durée estimée 5 mn)