

TRAVAILLER SA CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

1 – OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Identifier les freins personnels à la confiance en soi
- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- Développer une posture professionnelle affirmée
- Renforcer leur confiance dans les situations professionnelles
- Mettre en place des actions concrètes pour améliorer leur estime personnelle

2 – DURÉE

Durée totale : 14 heures – 2 jours

Organisation :

- Jour 1 : 7 heures
- Jour 2 : 7 heures

Modalités :

Formation en présentiel ou en distanciel synchrone (classe virtuelle)

3 – PRÉ-REQUIS

- Maîtrise des bases essentielles de savoirs et de compétences
- Aucun prérequis technique spécifique

4 – PROGRAMME

Bloc 1 – Comprendre la confiance et l'estime de soi

- Définitions et différences entre confiance en soi et estime de soi
- Facteurs influençant la perception de soi
- Impacts sur la vie professionnelle
- Identifier ses forces et axes de progression

Bloc 2 – Les freins à la confiance en soi

- Croyances limitantes et schémas de pensée
- Gestion du regard des autres
- Peur de l'échec et du jugement
- Identifier ses leviers personnels

Bloc 3 – Développer une posture professionnelle affirmée

- Communication verbale et non verbale
- Assertivité et affirmation de soi
- Gestion des émotions en situation professionnelle
- Renforcer sa légitimité

Bloc 4 – Mise en pratique et plan d'action personnel

- Exercices pratiques et mises en situation
- Jeux de rôle et simulations professionnelles
- Auto-évaluation et feedbacks
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé

5 – PÉDAGOGIE CSFORM94

- Approche expérientielle favorisant la prise de conscience
- Alternance entre apports théoriques et pratiques individuelles
- Travail sur la posture, la communication et l'assertivité
- Échanges d'expériences et retours de pratiques
- Feedbacks continus et accompagnement personnalisé

6 – MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle de formation équipée ou outil de visioconférence
- Supports pédagogiques remis aux participants (PDF, fiches pratiques)
- Exercices, études de cas et supports de mise en situation
- Encadrement par un formateur professionnel expérimenté

7 – MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques structurés
- Ateliers pratiques individuels et collectifs
- Jeux de rôle et mises en situation professionnelles
- Analyse de pratiques et échanges dirigés

8 - MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation de positionnement en début de formation
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Évaluation finale des acquis
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Évaluation à froid post-formation (si applicable)

9 - MODALITÉS DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation

MODALITES ET DELAI D'ACCÈS

Accompagnement disponible toute l'année sur demande Calendrier décidé conjointement selon votre besoin et la disponibilité de nos experts

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
- Des adaptations pédagogiques et organisationnelles peuvent être mises en place après analyse des besoins spécifiques du participant.

Note Article L. 6353-1 DU CODE DU TRAVAIL

« Les actions de formation professionnelle mentionnées à l'article L. 6313-1 sont réalisées conformément à un programme préétabli qui, en fonction d'objectifs déterminés, précise le niveau de connaissances préalables requis pour suivre la formation, les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre ainsi que les moyens permettant de suivre son exécution et d'en apprécier les résultats... »

Date :

Signature du client précédée
de la mention « Lu et approuvé » :

Merci de parapher chaque page