

## **CONFIANCE EN SOI ET REUSSITE PROFESSIONNELLE**

### **Programme participant**

La confiance en soi est une clé majeure de la réussite professionnelle.

#### **Objectifs**

- Comprendre les concepts d'estime de soi, de confiance en soi et d'affirmation de soi
- Mieux se connaître : prendre conscience de ses atouts, analyser ses difficultés
- Définir ses priorités
- Disposer d'outils pour ajuster son comportement avec plus d'assurance
- Identifier sa relation à l'autre et l'optimiser

#### **Public concerné**

Toute personne désireuse de développer confiance en soi, estime de soi et aisance relationnelle.

#### **Prérequis**

Aucune connaissance particulière.

#### **Durée de la formation**

**2 journées de 7 heures** espacées de 2 semaines (soit 14 heures au total)

#### **Lieux, dates et horaires de la formation**

- ✧ DIJON : les 26 janvier et 9 février 2018
- ✧ BEAUNE : les 27 février et 13 mars 2018

Horaires : de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30. Les participants seront accueillis à partir de 8h45.

#### **Tarifs de la formation**

- ✧ 250 € pour les inscriptions à titre individuel, sur fonds personnels
- ✧ 400 € pour les travailleurs indépendants/ professions libérales
- ✧ 600 € pour les prises en charge par l'employeur

## Organisation pratique

- ✧ Le nombre de participants est fixé à 10 personnes maximum par groupe.
- ✧ Votre inscription ne sera effective qu'en fonction des places disponibles et après réception d'un chèque d'acompte.
- ✧ Afin de garantir la confidentialité, il ne sera pas accepté deux personnes de la même entreprise ou organisation lors d'une même session, sauf en cas de souhait exprès.
- ✧ En cas d'effectif insuffisant, Sophie Morin Conseils se réserve le droit d'annuler la formation 15 jours avant.

## Modalités pédagogiques

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active et participative fondée sur le travail collectif et les échanges. L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (questionnaires auto diagnostiques, exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Des documents sont à lire en amont de la formation pour ceux qui le souhaitent

Un support synthétisant les thèmes développés est remis aux participants, ainsi qu'une bibliographie pour aller plus loin pour ceux qui le désirent.

## Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute, formatrice depuis 2009.

## Programme de la formation

### **Comprendre les concepts d'estime de soi, de confiance en soi et d'affirmation de soi**

- ✧ Fonctionnement et enjeux

### **Mieux se connaître**

- ✧ Prendre conscience de ses atouts et de ses qualités
- ✧ Comprendre son fonctionnement : le concept des messages contraignants
- ✧ Valoriser ses atouts et s'appuyer sur ses réussites
- ✧ Identifier et se mettre en accord avec ses valeurs
- ✧ Accepter ses émotions
- ✧ Identifier ses limites
- ✧ Se donner des autorisations

### **Définir ses priorités pour gagner en confiance et en efficacité**

- Se fixer des objectifs atteignables
- Envisager avec succès des situations difficiles/inhabituelles : la visualisation
- Accepter ses échecs et apprendre à en parler
- Communiquer sur ses succès

### **Identifier sa relation à l'autre et l'améliorer**

- Diagnostiquer son mode de communication (passivité, agressivité, manipulation, affirmation de soi)
- Comprendre et identifier les jeux relationnels
- Développer l'affirmation de soi en acceptant critiques et compliments
- Faire face aux comportements qui perturbent : apprendre à faire une demande ou une critique

## **Modalités d'évaluation**

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

La validation des acquis sera faite tout au long de la formation, par un contrôle continu sur des exercices pratiques individuels et collectifs.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer une attestation de présence et de fin de formation validant les acquis.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.