

CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL

L'estime de soi et la confiance en soi sont au cœur de la performance des personnes, des équipes et des entreprises.

Cette formation permet de comprendre comment développer la confiance en soi, entre autres par une meilleure connaissance de soi et par l'affirmation de soi.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Mieux se connaître (ses qualités, ses besoins, ses valeurs...)
- Passer par l'action pour développer la confiance en soi
- S'affirmer pour établir des relations positives et constructives dans son environnement professionnel

Public concerné

Toute personne désireuse de développer la confiance en soi et l'estime de soi.

Prérequis

Aucun prérequis

Positionnement des stagiaires dans la formation

Un tour de table est proposé par l'intervenant afin que chacun des participants puisse expliciter ses attentes vis-à-vis de la formation.

Durée de la formation

2 journées de 7 heures (soit 14 heures)

En présentiel, la formation aura lieu sur deux fois une journée, espacées de quelques semaines permettant un travail intersession.

En distanciel, la formation sera fractionnée en quatre demi-journées.

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Le groupe ne pourra excéder 12 participants de façon à permettre de maximiser les échanges durant la formation et mettre à l'étude des situations directement exposées par les participants.

Modalités pédagogiques

La formation peut être réalisée en présentiel ou en distanciel.

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active, ludique 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 (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Les ressources pédagogiques qui auront été mobilisées tout au long de la formation, feront l'objet d'un partage afin qu'elles soient mises à disposition des stagiaires.

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Le cas échéant, merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques professionnels), formatrice depuis 2009.

Programme de la formation

Confiance en soi, estime de soi, affirmation de soi : les principes

Mieux se connaître

- Prendre conscience de ses atouts et les valoriser
- Comprendre son fonctionnement : les messages contraignants
- Identifier ses besoins et ses valeurs

=> *Mise en situation : Jeu « le tribunal des qualités »
 Test des messages contraignants*

Passer à l'action : Définir ses objectifs pour gagner en confiance et en efficacité

- Comprendre l'impact de ses pensées : l'effet Pygmalion
- Accepter ses échecs et apprendre à en parler
- Fixer des objectifs SMART
- Envisager avec succès des situations difficiles/inhabituelles : la visualisation
- Communiquer sur ses succès

=> *Mise en situation : Visualisation positive*

S'affirmer pour établir des relations positives et constructives dans son environnement professionnel

- Accepter le regard des autres et faire face aux comportements qui perturbent
- Développer l'affirmation de soi
 - Accepter critiques et compliments
 - Formuler la critique positive et constructive

=> *Mise en situation : Jeux de rôles autour de l'affirmation de soi (faire une critique/ recevoir un compliment)*

Modalités d'évaluation

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

L'évaluation des acquis/des apprentissages portera sur les connaissances assimilées par le stagiaire tout au long de la formation. Le formateur s'assure de l'assimilation des connaissances à travers un quizz.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer un certificat de réalisation.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation (contenu et animation) sera réalisée par les stagiaires en fin de formation ainsi que par l'envoi d'un questionnaire 3 mois après la réalisation de la formation.

Tarifs et prise en charge

Le coût d'une journée de formation en intra-entreprise est de 1200 € nets de taxe (+ frais de déplacement et d'hébergement le cas échéant).

Sophie Morin Conseils étant référencé DATADOCK, les formations que nous organisons peuvent être éligibles au financement de vos OPCO. Par ailleurs, notre organisme de formation est engagé dans une démarche de certification QUALIOPi.