

## 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...)
- Savoir organiser le passage à 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 test de positionnement sera proposé aux stagiaires en début de formation afin qu'ils puissent s'auto-évaluer par rapport aux objectifs visés.

### 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 et délai d'accès

Pour vous inscrire et/ou pour plus de renseignements concernant le contenu ou les sessions, merci de contacter Sophie Morin par mail à l'adresse [sophiemorinconseils@gmail.com](mailto:sophiemorinconseils@gmail.com), en précisant le nom de votre entreprise ainsi que le contexte de votre demande.

Le délai d'accès est d'environ 3 semaines, sous réserve de concordance des agendas respectifs.

### Modalités pratiques

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

Merci de consulter en amont notre [livret d'accueil](#).

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.

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

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.

## 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 par mail [sophiemorinconseils@gmail.com](mailto:sophiemorinconseils@gmail.com), 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*

### Organiser le passage 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**

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 en fin de formation.

### **Tarifs**

Le coût de la formation en intra-entreprise est de 2400 € nets de taxe (+ frais de déplacement et d'hébergement le cas échéant).