

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Différencier confiance en soi et estime de soi
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi en prenant conscience de ses ressources et de ses freins personnels
- Définir des objectifs et acquérir des outils pour renforcer sa posture et dépasser ses limites
- Développer des relations de confiance en faisant preuve d'assertivité

Public

Toute personne souhaitant renforcer sa confiance en soi, particulièrement dans un cadre professionnel

Prérequis

Aucun

Modalités d'admission

Admission sans disposition particulière

Durée

2 journées (14 heures)

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel ou distanciel

Formateur expérimenté et spécialiste dans son domaine d'intervention.

Méthode active et participative.

Alternance d'apports théoriques, de présentation d'outils, méthodes concrètes et mises en situation pratiques.

Approche basée sur l'expérience des participants.

Moyens et supports pédagogiques

1 vidéo projecteur
Connexion Internet

Support de cours numérique et attestation de formation remis en fin de formation

Modalités d'évaluation et de suivi

Mises en situation pratiques tout au long de la formation pour favoriser l'appropriation des concepts et outils abordés.

Mémorisation des points essentiels de la formation avec des synthèses proposées régulièrement par l'intervenant.

Complétion par l'intervenant-e d'un suivi d'acquisition des objectifs pédagogiques via une grille d'évaluation des acquis.

Travailler sa confiance

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Prendre conscience de ses ressources et comment les valoriser
- Identifier et accepter ses valeurs
- Reconnaître ses qualités
- Identifier ses limites et freins personnels
- Différencier confiance en soi et estime de soi
- Le triptyque de l'estime de soi

Définir ses objectifs pour gagner en confiance et en efficacité

- Se fixer des objectifs atteignables et mesurables (SMART)
- Décomposer les objectifs en étapes, par ordre de priorité
- Pratiquer l'auto-évaluation
- Dépasser ses limites
- Transformer les échecs en opportunité d'apprentissage

Développer des relations de confiance

- Identifier et comprendre les comportements relationnels
- Adopter une attitude assertive
- Prendre du recul face aux critiques
- Exprimer une critique constructive
- Être capable de dire « non » et apprendre à poser ses limites