



## FORMATIONS COURTES

### INITIATION

DIST.

Ref. : C19CLESOI

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1390 € HT

Repas inclus

# LES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

Comment développer sa confiance en soi pour en faire un atout de son évolution ?

« Quand il est évident que ton objectif est inatteignable, ne change pas d'objectif, change la manière de l'atteindre », conseillait Confucius, le philosophe chinois antique. Les freins de votre évolution dans le monde du travail proviennent d'abord de vous. Au cours de cette formation, détectez votre potentiel et découvrez les clés de la confiance en soi et de l'efficacité professionnelle. Délimiter son leadership et s'affirmer dans sa posture débute par la définition de ses priorités. Ce stage vous propose donc des méthodes concrètes et simples pour déterminer vos objectifs, surmonter l'anxiété, affronter la peur d'échouer et croire en vous. Dépassez enfin votre plafond de verre !

## LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

À distance

13 et 14 nov. 2023

- 13/11/2023 09:00 --> 14/11/2023 17:30 à À distance
  - 13/11/2023 09:00 --> 13/11/2023 17:30
  - 14/11/2023 09:00 --> 14/11/2023 17:30

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses atouts.
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi.
- Disposer d'outils pour ajuster son comportement avec plus d'assurance.

## EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

## POUR QUI ?

Tous.

## PRÉREQUIS

Aucun

## COMPÉTENCES ACQUISES

Identifier ses atouts pour réussir en situation professionnelle.

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Communauté d'apprenants  
E-quiz amont  
Modules vidéos  
Présentiel  
E-quiz aval

## PROGRAMME

Les clés de la confiance en soi

### Modules distanciels :

- Equiz en amont/aval de la formation
- Pourquoi bien se connaître ?
- Pourquoi faut-il adopter la « positive attitude » ?
- Comment l'assertivité permet-elle de mieux gérer la critique ?

### Détecter son potentiel pour travailler sa confiance

- Prendre conscience de ses atouts.



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

ISM - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@ism.fr  
Siret 712 010 362 000 28



- Valoriser ses atouts.
- Augmenter son potentiel.
- Comprendre et accepter ses valeurs.
- Reconnaître ses qualités.
- Identifier ses limites et désamorcer ses barrières pour se faire confiance dans l'action.

### **Gagner en confiance et en efficacité**

- Définir ses priorités.
- Se fixer des objectifs atteignables et en mesurer la faisabilité avec objectivité.
- Segmenter ses objectifs et avancer par étapes.
- Se faire confiance dans ses missions au quotidien.
- Envisager avec succès des situations difficiles/inhabituelles.
- Oser accepter les challenges.
- Dépasser ses freins pour rentrer dans l'action avec dynamisme, positiver, aller de l'avant...
- Faire face aux échecs et savoir rebondir.

### **Améliorer son intelligence relationnelle**

- Accepter le regard des autres et faire face aux comportements perturbateurs : agressivité, passivité...
- Savoir se renforcer dans sa relation aux autres.
- Prendre du recul face aux critiques.
- Formuler la critique positive et constructive pour créer de nouveaux moteurs.

## **INTERVENANTS**

Consultant-formateur expert et diplômé en développement personnel

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**. Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

ISM - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : [serviceclient@ism.fr](mailto:serviceclient@ism.fr)  
Siret 712 010 362 000 28