



LES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

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

FORMATIONS COURTES

INITIATION

DIST.

Ref. : C19CLESOI

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1420 € HT

Repas inclus

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-quizz amont
Modules vidéos
Présentiel



PROGRAMME

Pendant
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.
- 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

Aurore LAFOUGERE
AURORE LAFOUGERE

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](#)

