



# LES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

Développer l'estime de soi pour se donner toutes les chances de réussir

La confiance en soi est une des clés du succès. Ce stage vous propose des méthodes simples et efficaces pour vous affirmer, surmonter l'anxiété, la peur de l'échec et croire en votre capacité à réussir.

FORMATIONS COURTES

INITIATION

Ref. : C19CLESOI

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1320  
€ HT

## 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.
- 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

## **MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET 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.

## **LIEUX ET DATES**

**À distance**

20 et 21 déc. 2021

24 et 25 janv. 2022

11 et 12 avr. 2022

18 et 19 juil. 2022

12 et 13 sept. 2022

21 et 22 nov. 2022

26 et 27 janv. 2023

