

CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

| | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|--------------------------------|
| DURÉE 14 h — 2 jours | PUBLIC Tout professionnel souhaitant renforcer sa confiance | FORMAT Présentiel · inter / intra | DÉLAI D'ACCÈS ≥ 15 j après contractualisation | TARIF Nous consulter |
|--------------------------------|---|---|---|--------------------------------|

POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

La confiance en soi conditionne notre capacité à agir, à oser et à s'affirmer. Cette formation aide à renforcer estime et confiance pour gagner en aisance dans ses relations et ses missions professionnelles.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Distinguer estime, confiance et affirmation de soi
- Identifier ses freins et croyances limitantes
- Renforcer son estime de soi
- Développer sa confiance en situation
- Oser s'affirmer et agir

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Distinguer estime et confiance
- Repérer ses croyances limitantes
- Renforcer son estime
- Oser agir

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 — Notions

Estime, confiance, affirmation.

Module 2 — Origines

Construction et freins.

Module 3 — Croyances

Lever les croyances limitantes.

Module 4 — Estime

Renforcer son estime de soi.

Module 5 — Action

La confiance en situation.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Une confiance renforcée
- Des freins identifiés et levés
- Plus d'aisance relationnelle

SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Prise de parole
- Affirmation de ses idées
- Nouvelles responsabilités

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Référent handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

FINANCEMENT

OPCO, employeur,

financement individuel.

Aide au montage du dossier.

CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine,

68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33