



Programme de l'intervention

ATELIER : Confiance en soi, estime de soi et gestion des émotions

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Description

Cet atelier dynamique propose une exploration pratique des piliers du bien-être professionnel : confiance, estime et émotions. Il combine apports théoriques concis et exercices interactifs pour un impact immédiat.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi, de l'estime de soi et des émotions
- Identifier ses propres ressources et leviers d'action pour renforcer son bien-être
- Expérimenter des outils pratiques pour mieux gérer ses émotions et affirmer ses qualités

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
 - Présentation de l'atelier et des objectifs
 - Brise-glace interactif : "Un mot pour décrire votre état d'esprit actuel"
- **Comprendre les fondamentaux : Confiance, Estime, Émotions**
 - Rappel concis des définitions et interconnexions (5 min)
 - Quizz interactif : "Vrai ou Faux sur la confiance et l'estime"
- **Explorer ses ressources : Le cercle vertueux du bien-être**
 - Exercice pratique : "Ma roue de l'estime" (identification des forces et réussites)
 - Partage en petits groupes : "Une fierté professionnelle"
- **Gérer ses émotions : Des outils pour l'action**
 - Présentation de techniques simples : Respiration, ancrage, recadrage cognitif
 - Expérimentation guidée : Exercice de respiration profonde et de visualisation positive
- **Affirmer son potentiel : Petits pas, grands effets**
 - Définition d'un "mini-défi" personnel pour la semaine à venir
 - Échanges et partages d'expériences
- **Synthèse et clôture**
 - Récapitulatif des points clés
 - Ressources complémentaires et lien Vivoptim
 - Questions / Réponses





À la fin de cet atelier, vos agents sauront mieux décrypter leurs émotions, valoriser leurs atouts et utiliser des techniques concrètes pour renforcer leur confiance et leur estime.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel



Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.