



Programme de l'intervention

CONFERENCE : Confiance en soi, estime de soi, gestion des émotions

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Description

Cette conférence interactive offre des clés concrètes pour renforcer votre confiance, valoriser votre estime et maîtriser vos émotions, essentielles à votre épanouissement professionnel et personnel. Découvrez comment transformer ces leviers en atouts quotidiens pour une meilleure qualité de vie au travail et une performance accrue.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi, de l'estime de soi et des émotions
- Acquérir des outils pratiques pour développer ces compétences au quotidien
- Favoriser un environnement de travail plus serein et productif

Déroulé de la conférence :

- **Accueil et introduction**
 - Présentation des objectifs et du programme
 - Questionnaire interactif rapide : "Mon baromètre émotionnel et de confiance"
- **Comprendre les fondamentaux**
 - **Confiance en soi** : Qu'est-ce que c'est et comment se manifeste-t-elle
 - **Estime de soi** : Distinction avec la confiance, ses piliers
 - **Émotions** : Rôle, typologie et messages qu'elles nous envoient
- **Les leviers d'action concrets**
 - **Développer la confiance en soi** : Fixer des objectifs réalistes, célébrer les petites victoires, sortir de sa zone de confort
 - **Renforcer l'estime de soi** : Identifier ses valeurs, reconnaître ses forces, pratiquer l'auto-compassion
 - **Gérer ses émotions** : Techniques de respiration, pleine conscience, reformulation cognitive
- **Exercice pratique interactif**
 - **Atelier "Mon plan d'action émotionnel"** : Les participants identifient une émotion récurrente et élaborent une stratégie personnalisée pour la gérer (travail en petits groupes ou individuel avec partage volontaire)
- **Application au contexte professionnel**
 - Impact sur la communication, la prise de décision, la gestion du stress





- Comment ces compétences favorisent un environnement de travail positif
- **Temps d'échange et questions-réponses**
 - Partage d'expériences et de bonnes pratiques
 - Réponses aux interrogations des participants
- **Conclusion et ressources**
 - Synthèse des points clés
 - Présentation des ressources

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les sources de leurs émotions, appliquer des techniques pour renforcer leur estime et leur confiance, et utiliser ces compétences pour améliorer leur communication et leur bien-être au travail.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel



Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges