Programme de l'intervention

FORMATION : Confiance en soi

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes de la confiance afin de pouvoir mobiliser des ressources pour renforcer l'estime de soi, faire confiance, donner confiance et se faire confiance.
- Apprendre à utiliser positivement le stress émotionnel et relationnel pour en faire un moteur d'action.
- Découvrir et appliquer des techniques brèves et des stratégies concrètes pour gérer l'hyper-sensibilité et l'insécurité.
- Développer une posture assertive et optimiste pour améliorer sa qualité de vie au travail.

Description

Cette formation est conçue pour développer l'estime de soi, gérer le stress émotionnel et renforcer l'affirmation de soi grâce à des clés scientifiques, des techniques de psychologie positive et des outils pragmatiques axés sur l'optimisme, l'assertivité et l'équilibre relationnel au quotidien.

Journée : Développer sa confiance et son affirmation de soi au quotidien

- **Tour de table :** Présentation du formateur et des participants, expression des attentes.
- **Adaptation du programme :** Ajustement des séquences de méditation selon les profils.

o Matinée : Estime de soi et Équilibre émotionnel (03h30)

- **9h00 - 10h30 : La confiance en soi et l'estime de soi**
  - Les effets de la confiance sur la santé.
  - Les fondamentaux de la confiance : comment la développer, la retrouver, la transmettre ?
  - Diagnostic des sources de l'estime de soi : reconnaissance des forces de caractères, valeurs et besoins sous-jacents.
  - Recommandations simples et concrètes pour vivre mieux et en confiance.
- **10h30 - 12h00 : Gestion des émotions et confiance en soi**
  - Le rôle des émotions et des pensées : savoir les gérer.
  - L'équilibre émotionnel et relationnel : comprendre les mécanismes de maintien.
  - La gestion de son anxiété et de son insécurité.
  - Outils et techniques pour apprendre à gérer l'émotivité et y faire face.

Pause déjeuner (12h00 - 13h30)

Après-midi : Affirmation de soi et Psychologie positive (03h30)

- **13h30 - 15h00 : L'affirmation de soi**
  - Retour de pause déjeuner : Tour de table de consolidation des notions sur l'estime de soi.
  - Les fondements de la maîtrise de soi.
  - Les freins et pièges : comparaison, honte, culpabilité.
  - Maîtrise de soi face aux éléments déclencheurs extérieurs et aux saboteurs intérieurs : développer un autre regard sur soi et l'autre.
  - Techniques d'attitude positive : relaxation-méditation et visualisation positive.
- **15h00 - 16h30 : Optimisme et confiance en soi**
  - Ressorts de la psychologie positive : renforcer assertivité et bien-être.
  - Déceler les besoins et valeurs donnant du sens à la vie personnelle et professionnelle.
  - Équilibre personnel et qualité de vie : conditions d'une bonne santé physique et psychologique.
  - Leviers d'action : ressources intérieures pour un mental positif (bienveillance, liberté, enthousiasme).
- **16h30 - 17h30 : Clôture "Pour aller plus loin"**
  - Ce que je retiens, ce que j'ai préféré.
  - Mes prochains petits pas (engagement action immédiate).
  - Retour sur les attentes et évaluation de la formation.
  - Mot de la fin.

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

Nous privilégions une approche pédagogique dynamique et participative, favorisant l'échange de pratiques et l'ancrage mémoriel.

Nos sessions alternent apports théoriques, études de cas concrets et mises en situation adaptées aux réalités du terrain.

Format d'animation : Présentiel

Cette modalité nous permet d'assurer un suivi personnalisé de chaque apprenant et de garantir une montée en compétences efficace et opérationnelle dès le retour en poste.

Moyens et supports pédagogiques

Durant la session, les concepts et outils sont diffusés via vidéo projection et illustrés par des supports variés (vidéos, quiz, fiches techniques) pour dynamiser l'apprentissage. (ex : questionnaire d'auto-évaluation de la confiance en soi et de l'assertivité, fiches de travail sur l'identification des croyances limitantes, guides d'exercices d'ancrage corporel et d'alignement postural et trames d'entraînement aux jeux de rôles d'affirmation de soir).

Pour prolonger la formation et faciliter la mise en application des acquis, un **support pédagogique** peut être remis à chaque participant à l'issue de la session.

Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement pré-formation :** Un recueil des attentes et des besoins est proposé en amont afin de permettre à l'intervenant de personnaliser le programme pour chaque apprenant.
- **Évaluation des acquis :** Sous le contrôle de l'intervenant, la montée en compétences est mesurée tout au long du parcours via des cas pratiques et des mises en situation.
- **Auto-positionnement post-formation :** En fin de parcours, le participant évalue lui-même sa progression et l'acquisition de ses nouvelles compétences par rapport aux objectifs de départ.

Suivi de la satisfaction et de l'exécution

- **Mesure de la satisfaction** : Un questionnaire est remis aux participants et au formateur à l'issue de la session (à chaud) pour mesurer la qualité des apports pédagogiques, puis quelques mois après la formation pour évaluer la satisfaction à froid
- **Justificatifs :** Une feuille d'émargement électronique par demi-journée et une attestation de fin de formation / certificat de réalisation sont délivrés, sous réserve d'assiduité complète.