

---

## Programme de Formation

---

# Développer sa confiance en soi et dynamiser son estime de soi

### Organisation

---

**Durée :** 21 heures

**Mode d'organisation :** Mixte

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi et son estime de soi pour permettre d'agir en confiance et assertivité dans sa vie professionnelle et personnelle.



#### **Objectifs pédagogiques**

Savoir communiquer avec efficacité

Savoir surmonter les résistances

S'affirmer et gagner en confiance en soi



#### **Description**

##### **Réaliser un état des lieux**

Autodiagnostic sur sa confiance en soi

La distinction entre Estime de soi et confiance en soi

Les bénéfices de l'estime et de la confiance en soi

Evaluer ses propres ressources et ses limites

Identifier la construction de nos valeurs, nos croyances, mécanismes de défense

Se fixer des objectifs de progrès ambitieux et réalistes

##### **Apprendre à mieux se connaître**

Identifier ses freins et ses enjeux personnels

Prendre conscience de ses véritables besoins

Messages contraignants et influence sur l'estime de soi

Mesurer l'impact des injonctions et émotions sur soi

L'importance du dialogue intérieur

Prendre conscience de ses ressources

Développer le meilleur de soi grâce aux trois P : Puissance – Protections - Permissions

##### **Réagir face aux menaces extérieures et intérieures**

S'approprier les mécanismes de l'Estime de soi

Réagir aux menaces, injonctions, comportements d'intimidation, harcèlement et dévalorisation...

Développer une attitude positive au quotidien

Faire face à la détérioration de l'estime de soi

Faire face aux menaces intérieures : instabilité...

### **Reconstruire sa personnalité et renforcer son estime de soi**

Renforcer les croyances positives grâce aux outils de la PNL (ancrage, visualisation...)

Dépasser son appréhension face aux changements

Renforcer son sentiment de sécurité intérieure

Analyser les rôles à jouer en fonction de son environnement et du contexte

Gérer les pressions et les tensions de manière constructive et assertive

### **Mise en œuvre en situation de travail**

Test d'évaluation personnel

Exercices pratiques et mises en situation

Mise en pratique des outils DESC et CNV

Identifier les pistes d'amélioration et plan d'actions

**Analyse et réflexions individuelles et collectives sur les situations vécues par les participants, échanges et mutualisation de bonnes pratiques.**

### **Conclusion et bilan de la formation**

#### **Prérequis**

Savoir communiquer en français (lu, écrit, parlé)

#### **Modalités pédagogiques**

Une pédagogie active sera mise en place tout au long de cette formation. Cette pédagogie favorisera la compréhension des exposés théoriques, l'échange de pratiques et de points de vue.

Travaux en petits et grand groupes et temps d'échanges

Analyse de situations vécues par les participants, réflexions individuelles et collectives et mutualisation de bonnes pratiques

#### **Moyens et supports pédagogiques**

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc

#### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Evaluation formative au long cours de la formation par le biais de mise en situation, de cas pratiques