Programme de Formation

Développer sa confiance en soi et son assertivité en contexte professionnel

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Toute personne francophone (Managers, chefs de projet, cadres, experts, responsables d'équipe et collaborateurs) souhaitant renforcer leur confiance en eux et leur assertivité dans leurs relations professionnelles.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Distinguer l'estime de soi, la confiance en soi et le concept de soi.
- Identifier leurs forces et les situations fragilisant leur confiance.
- Mettre en œuvre des techniques corporelles, vocales et mentales pour renforcer leur assurance.
- Adopter une communication assertive pour exprimer une demande, un désaccord ou un refus.
- Donner et recevoir une critique de manière constructive et définir des actions de progrès.

Description

JOUR 1 – COMPRENDRE ET SE SITUER

Ouverture : baromètre de confiance
Apport : cadre de travail, confidentialité, objectifs.
Mise en situation : chacun se positionne de 1 à 10 dans trois contextes (comité de direction, équipe, client interne).

1. Estime de soi et confiance en soi
Apport : l'estime porte sur l'être (stable), la confiance sur le faire (variable, nourrie par l'expérience).
Mise en situation : jeu de tri de 15 verbatims en sous-groupes.

2. Le concept de soi
Apport : estime selon Schutz (important, compétent, aimable) ; les 6 dimensions du concept de soi.
Mise en situation : autodiagnostic, puis retour d'image en trinômes.

3. Piliers et sources de la confiance
Apport : trois piliers (je me connais, j'agis, je m'autorise) ; les 4 sources de l'auto-efficacité (Bandura).

Mise en situation : cartes de forces validées par les pairs ; cercles de confiance à nourrir.

4. Peur et syndrome de l'imposteur
Apport : zones de confort, d'effort et de panique ; mécanismes de défense des experts.
Mise en situation : comité sceptique : exposer 3 minutes un sujet R&D contesté, feedback structuré.

Clôture : je me lance un défi
Apport : synthèse de la journée.
Mise en situation : quiz de 8 questions ; micro-défi à réaliser avant le jour 2.

JOUR 2 – AGIR ET INSPIRER

Ouverture : retour sur les défis
Apport : la spirale du succès : action, réussite, confiance.
Mise en situation : partage en binômes puis en plénière.

5. Corps, voix et préparation mentale
Apport : lien entre posture et émotion ; ancrage, respiration, voix ; visualisation.
Mise en situation : atelier posture, visualisation d'une réunion clé, simulation de 2 minutes.

6. Inspirer confiance
Apport : équation de la confiance (Maister) ; positions de vie et posture +/+.
Mise en situation : diagnostic en binômes, vu par un collègue.

7. L'assertivité en pratique
Apport : passif, agressif, manipulateur, assertif ; droits assertifs ; méthode DESC, disque rayé, art du refus.
Mise en situation : jeux de rôle en trinômes sur trois cas R&D : refuser un changement de périmètre, défendre un budget, recadrer un expert senior.

8. Donner et recevoir la critique
Apport : faits et interprétations ; modèle SBI (Situation, Comportement, Impact).
Mise en situation : jeu de rôle : feedback à un collaborateur, puis réception d'une critique maladroite.

Clôture : plan d'action
Apport : méthode 30-60-90 jours.
Mise en situation : plan d'action personnel de trois actions, validé en binôme.

Prérequis

Aucun

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

Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos

Support de formation/ressources documentaires mis à disposition du stagiaire dans son espace extranet

Modalités d'évaluation et de suivi

Fiche d'évaluation de satisfaction à compléter

Un quiz de 10 questions, d'une durée de 15 minutes, est à réaliser en fin de formation. La validation nécessite un minimum de 70 % de bonnes réponses.

Evaluation formative au long cours de la formation au moyen de mises en situation, d'exercices pratiques réalisés sous la responsabilité du formateur