

## 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 francophone 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
- Évaluer ses propres ressources et ses limites
- Identifier la construction de nos valeurs, nos croyances, mécanismes de défense
- Messages contraignants et influence sur l'estime de soi
- Prendre conscience de ses véritables besoins
- Identifier les pistes d'amélioration et plan d'actions

#### Apprendre à mieux se connaître

- Identifier ses freins et ses enjeux personnels
- Comprendre et gérer ses émotions
- L'importance du dialogue intérieur
- Développer le meilleur de soi grâce aux trois P : Puissance – Protections – Permissions
- Prendre conscience de ses ressources
- Se fixer des objectifs de progrès ambitieux et réalistes

#### Réagir face aux menaces extérieures et intérieures

- S'approprier les mécanismes de l'Estime de soi
- Gérer les pressions et les tensions de manière constructive et assertive
- 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...



- Mise en pratique des outils DESC et CNV

### **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**

- Renforcer les croyances positives (ancrage, visualisation, intelligence émotionnelle...)
- 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

**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**

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