



Renforcer son estime et sa confiance en soi

Gagner en estime de soi, la développer et l'entretenir, passe par la prise de conscience, la mobilisation de ses propres ressources et de ses compétences.

Elle est au cœur de la réussite personnelle, des équipes et des organisations. Elle permet de se positionner positivement vis-à-vis de ses différents interlocuteurs, de se réaliser et d'aller au bout de ses projets.

OBJECTIFS

- Développer une meilleure conscience de soi, révéler ses forces et ses talents
- Gagner en confiance, en assurance, rétablir une bonne estime de soi
- Susciter la confiance dans les relations

Les + de la formation

Méthode active : centrée sur l'apprenant, considérant qu'il est l'acteur principal de son apprentissage

ORGANISATION

Durée : 2 jours -> 14h

Nombre d'heures : 14h par stagiaire à distance FOAD

Module 1 : 2x ½ journée 3,5H (plateforme zoom)

Module 2 : 2x ½ journée 3,5H (plateforme zoom)

CONDITIONS

Public visé

Manager, cadre, chef de projet, assistance, technicien ou collaborateur désireux d'améliorer sa confiance en soi pour plus d'efficacité personnelle et souhaitant s'affirmer dans ses relations avec les autres

Prérequis

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement

Compétences visées

Renforcer les bases de l'estime de soi.
Mobiliser ses ressources et forces pour atteindre ses objectifs.
Développer l'estime et la confiance en soi.

MODALITES

Modalités organisationnelles

Formation dispensée à distance FOAD

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques
Réflexions de groupe guidées par l'animateur
Autodiagnostic et questionnaires
Exercices pratiques
Simulations
Support de cours formation en début de parcours

Tarifs :

Inter : 1090 € TTC (min 4 max 8)

Intra : 3290 € TTC (maximum 12 personnes)



Renforcer son estime et sa confiance en soi

SUIVI

- Plan d'actions individuel – travaux pédagogiques et pratiques à réaliser par les stagiaires entre les 2 sessions
- Données relatives aux questionnaires d'évaluations finales et au feedback du Jour 1

A L'ISSU DE LA FORMATION

- 1 attestation de fin de formation est remise à chaque participant
- 1 certificat de stage

EVALUATIONS DES CONNAISSANCES ET DE LA FORMATION

Etapes d'évaluation des acquis

- L'acquisition ou l'amélioration des compétences sont appréciées tout au long du parcours et en fin de formation.
- Méthodes utilisées : mises en situation, autoévaluation, évaluation par les pairs (feedbacks) et formateur

Démarche qualité

- Questionnaire de satisfaction pour évaluer la qualité de la formation, transmis en fin de formation, au stagiaire et à l'entreprise cliente.
- Questionnaire de pertinence des apports de formation à 3 mois.

MOYEN TECHNIQUES ET SECURITE

Les séances collectives sont organisées sur *ZOOM*, plateforme de vidéo-conférence qui offre la possibilité de partager des messages, des documents, des images ou des vidéos dans un groupe de discussion.

Le choix de la plateforme a été fait en fonction de sa simplicité d'utilisation et de sa sécurisation – AES 256Bit.

L'outil *JAMBOARD* est utilisé pour tous les travaux collaboratifs. Il permet en instantané de partager les apports de chacun

Les questionnaires d'évaluation sont réalisés au moyen de la solution *Google Form*.

Les feuilles d'émargements sont réalisées au moyen de la solution *Adobe Acrobat Reader DC*.

Les modalités de connexion aux applications sont précisées dans la **convocation individuelle à la formation**, qui est remis aux stagiaires avant le début de la formation.

Le formateur référent et le cas échéant les co-formateurs sont disponibles pour répondre à toute question technique ou pédagogique

ASSISTANCE

Personne à contacter : Mylène RIDEL, formatrice référente dont les coordonnées sont mentionnées en annexe 2 (partie 3 du présent document) .



Renforcer son estime et sa confiance en soi

PROGRAMME (contenu, déroulé, moyens mis en oeuvre)

Module 1

Clarifier le concept de la confiance en soi

- Les 5 dimensions du concept de soi
- Les 3 piliers de la confiance en soi
- Comment se construit l'estime de soi ?

Prendre conscience et oser être soi

- La fenêtre de Johari
- L'estime de soi et la relation aux autres
- L'estime de soi et la procrastination

Plan d'action

- Premiers petits pas

Moyens mis en oeuvre

- Apports théoriques et pratiques
- Autoévaluation : niveau d'estime de soi – perception de moi-même
- Mise en application -> Exercice : message positifs/négatifs
- Exercice de réflexion



Renforcer son estime et sa confiance en soi

PROGRAMME (contenu, déroulé, moyens mis en oeuvre)

Module 2

Retour feed-back du jour 1

- Réussites – difficultés
- Apports pédagogiques si besoin

L'estime de soi et la manière de penser

- Perception et interprétation de la réalité

Augmenter estime de soi et confiance en soi

- Soi, l'idéal de soi – qui je veux être
- Renforcer sa propre valeur
- Renoncer au perfectionnisme pour soi-même et pour les autres
- Les conséquences de l'estime de soi sur la relation
- Apprendre à communiquer clairement et ouvertement
- Prendre soin de son dialogue intérieur
- Honorer ses propres valeurs
- Renforcer ses compétences pour améliorer sa performance

Moyens mis en oeuvre

- Apports théoriques et pratiques
- Réflexions de groupe guidées par l'animateur
- Exercice de réflexion et d'application
- Plan d'actions individuel