

## Confiance en soi

Développer sa confiance en soi et des relations positives au travail

La manière d'échanger dépend entièrement de notre confiance en nous et de la façon dont on se voit.

Avoir confiance en soi, c'est pouvoir dépasser ces limites et se sentir plus serein pour avancer.

« c'est l'image que nous avons de nous-mêmes qui fait notre destin »

### Objectifs de formation

- Comprendre les leviers de la confiance en soi
- Gagner en assurance
- S'engager dans la spirale du positif
- Inspirer confiance
- Développer des relations de confiance

**Public visé ; personne souhaitant développer la confiance en soi, la capacité d'action et de relations au travail.**

<i>Durée</i>	1 jours	<i>Nombre de stagiaires</i>	De 3 à 8 stagiaires
<i>Lieu</i>	A définir	<i>Coût TTC par personne</i>	€

### Dates et horaires

jours à définir - De 9h à 12h35 et de 13h35 à 17h30

### Formateur(s)

Sandra Deschamps

Illustrateur et formateur indépendant, Sandra Deschamps, organise des formations sur ses outils quotidiens.

Prérequis nécessaires pour suivre l'action de formation

Aucun prérequis n'est nécessaire pour assister à cette formation

### Matériel requis

Aucun

### Moyens pédagogiques et d'encadrement mis en œuvre

Formation favorisant l'engagement du stagiaire pour un meilleur enseignement

Parcours constitué de plusieurs phases, théorie, pratique, exercices, quiz

- Invitation à la formation
- Accueil des apprenants
- Fiche d'expression des attentes de l'apprenant
- Le plan de déroulement de la formation
- Le PowerPoint vu lors de la formation
- Quiz & QCM
- Feuille d'émergence

### Modalités de suivi et dispositif d'appréciation des résultats :

- Feuille d'émergence
- Questionnaire évaluations sur la formation remis en fin de formation
- QUIZ
- QCM
- Évaluation à + 3 mois envoyé par mail
- Validation : certificat de réalisation de suivi de la formation sera remis à l'issue de celle-ci

## Contenu pédagogique – Programme de la formation

### ➤ **Entrée en matière**

Présentation de la formation et du formateur  
Présentations des participants et échange sur les attentes des stagiaires  
Quiz préformation

### ➤ **Comprendre les leviers de la confiance en soi**

Différencier estime et confiance en soi  
Diagnostic de son niveau de confiance  
Exercice : test confiance en soi et échelle estime de soi

### ➤ **Fondements de la confiance en soi**

Les piliers de la confiance en soi  
Les cercles de confiance à nourrir  
**Exercice** : travailler sur ces cercles de confiance + vidéo

### ➤ **Gagner en assurance**

#### **Construire l'image de soi**

Les composants de l'estime de soi  
Reconnaitre ces droits

#### **Activer une dynamique positive**

De l'estime de la confiance  
Se libérer de ces croyances et agir

### ➤ **Avancer vers le succès**

Dépasser ses peurs  
  
Adopter la bonne posture

### ➤ **Inspirer confiance**

Comment et pourquoi ?  
QUIZ

### ➤ **développer des relations de confiance**

accueillir positivement la critique  
les positions de vie