

## Confiance en soi

Développer sa confiance en soi et des relations positives au travail

Code  
**41636**

Durée  
**2 jours / 14 heures**

Tarif Inter\*  
**1490 € HT**

*\*Repas inclus (en présentiel)*

### PROCHAINES SESSIONS

- **PARIS LA DÉFENSE :**  
13-14 mai. 2024
- **A DISTANCE :**  
13-14 mai. 2024
- **PARIS :**  
17-18 juin. 2024
- **A DISTANCE :**  
17-18 juin. 2024
- **PARIS :**  
4-5 Juil. 2024
- **A DISTANCE :**  
4-5 Juil. 2024
- **PARIS :**  
19-20 Sep. 2024
- **A DISTANCE :**  
19-20 Sep. 2024
- **PARIS :**  
14-15 oct. 2024
- **A DISTANCE :**  
14-15 oct. 2024
- **PARIS :**  
19-20 nov. 2024
- **A DISTANCE :**  
19-20 nov. 2024
- **PARIS :**  
19-20 déc. 2024
- **A DISTANCE :**  
19-20 déc. 2024

[Voir toutes les sessions](#)

### PUBLIC

Collaborateurs souhaitant développer la confiance en eux-mêmes, leur capacité d'action et leurs relations au travail

### PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences

## Objectifs pédagogiques

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

## Programme de la formation

### Identifier les leviers de la confiance en soi

#### Diagnostiquer son niveau de confiance en soi

- Autodiagnostic d'évaluation personnelle
- Retour d'image
- Exercice : identifier ses forces

#### Identifier les fondements de la confiance en soi

- Les 3 piliers de la confiance en soi
  - Une compétence variable soumise aux expériences
  - Action : mes cercles de confiance à nourrir
- Validation : quiz

### Gagner en assurance

#### Construire la juste image de soi

- Les composantes de l'estime de soi
- Liste de ses droits
- Instant déclic : où je me situe ?

#### Dépasser ses peurs

- Zone de confort, zone d'effort
  - Au-delà de la peur
  - Instant déclic : analyse de la réussite
- Validation : je me lance un défi !

### S'engager dans la spirale du succès

#### Activer une dynamique positive

- Le cercle vertueux de la confiance

opérationnelles par la pratique et l'expérimentation

- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

#### SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
  - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

- La peur, un danger
- Exercice : la visualisation positive

#### Se mettre physiquement en mouvement

- Le corps, un allié précieux
  - La posture physique
- Action : adopter la bonne posture  
Validation : construire son plan d'action

#### Inspirer confiance

##### Poser les bases d'un climat de confiance

- Les 5 leviers de la confiance
  - Le besoin de sécurité réciproque
- Exercice : « dans mes bras ! »

##### Cultiver la confiance au quotidien

- L'assertivité
  - Les comportements qui inspirent la confiance
- Mise en situation : donner un feedback  
Validation : séquence vrai / faux

#### Développer des relations de confiance

##### Adopter la bonne posture

- La posture +/+
  - Les positions de vie
- Action : développer ses comportements assertifs

##### Accueillir positivement la critique

- Le choix des mots
  - La critique constructive
- Mise en situation : exprimer et recevoir une critique  
Validation : co challenge

#### Parmi nos formateurs



Clotilde Audin

Clotilde AUDIN est Issue de l'entreprise pour y avoir travaillé 20 ans dans les métiers de la communication et marketing - Certifiée en Sophrologie - Formations aux pratiques énergétiques et de médecine chinoise. Clotilde Audin intervient en tant que formatrice et consultante. Collaboration d'écriture dans "le Guide de sophrologie appliquée" paru chez Esclavier Masson. Elle intervient également en ehpad, collèges et à l'hôpital pour notamment apprendre à mieux vivre son stress et mieux communiquer.



## Charlotte Michelin

Pour Charlotte Michelin, fondatrice de la société POTENTIA en 2017, accompagner les autres dans le dépassement de soi est une véritable vocation. Après un début de carrière en tant qu'ingénieur d'affaires en ESN, où elle occupe des fonctions RH, managériales et commerciales, elle se spécialise dans les soft skills et le personal branding. Coach certifiée en Process Communication Model, elle s'appuie également sur la programmation neurolinguistique pour révéler les potentiels.



## Nathalie Salem

Après des fonctions manageriales et en RH pendant plus de 20 ans dans le secteur bancaire, Nathalie rejoint notre organisme pour animer des formations dans les domaines du management et des soft skills. Très à l'écoute des participants, Nathalie sait instaurer un bon climat de confiance et d'ouverture, qui facilite les expérimentations, les mises en situation et les partages d'expérience pour une assimilation des connaissances et un apprentissage solides

Ce qu'elle apprécie particulièrement : favoriser la confiance en soi des participants et l'envie de se dépasser.

