



# Développer Sa Confiance

## « Les clés de la confiance en soi »

Mise à jour le 23/03/2023

### **Près Requis :**

aucun

### **Type de Public :**

Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi pour plus d'efficacité personnelle  
Toute personne souhaitant s'affirmer dans ses relations avec les autres

### **Modalité d'évaluation Initiale et Finale :**

**Initiale :** Questionnaire des besoins

**En cours de formation :** Vérification des acquis par les mises en pratique + questions / réponses au fur et à mesure de la journée avec reprise des points non acquis.

**Finale :** Évaluation à chaud (tests oraux, quizz ...)

**Post Formation :** Questionnaire à froid (3 mois après la formation)

### **Objectif de la Formation et Compétences Visées**

- ✓ Comprendre les mécanismes de la confiance en soi pour développer un comportement positif
- ✓ Prendre conscience de ses forces et de ses atouts
- ✓ Disposer d'outils et de techniques pour ajuster son comportement avec plus d'assurance et d'aisance dans son environnement professionnel

### **Moyens Pédagogiques :**

La formation se déroule sur une alternance de théorie et de pratique : explication par le formateur et mise en pratique.

Nous fournissons à chaque stagiaire l'ensemble des outils nécessaires au bon déroulement de la formation : Paper board, Tableau blanc, Vidéo-projecteur, Synthèse des cours remise sous forme de support par mail aux participants.

### **Sanction de la Formation :**

Attestations de suivi de formation, de présence et d'assiduité remises à chaque stagiaire en fin de formation.

### **Formatrice :** Florence Reybard

### **Durée et Déroulement de la Formation :**

2 Journées de 7h00 soit 14h00 au total / En présentiel : tête à tête (sur site) ou en groupe , Inter, Intra, Distanciel

### **Accessibilité :**

Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier la faisabilité : Référent Handicap Stéphanie 0685573457

### **Délai d'accès :**

En fonction des dates vues avec le client, en respectant les délais de gestion des dossiers par l'OPCO concerné. 3 semaines avec un délais de rétractation de 7 jours calendaires.

### **Tarif :1100€**

Contact :

[lesservicesenordesteph@gmail.com](mailto:lesservicesenordesteph@gmail.com) / <https://steph-golden-service.fr/Accueil>

ou au 06.85.57.34.57

## **Programme Détaillé :**

### **La confiance en soi**

- ✓ Identifier les fondements de la confiance en soi
- ✓ Différencier estime de soi et confiance en soi
- ✓ Auto diagnostic pour évaluer son niveau de confiance en soi

### **Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences**

- Identifier et valoriser ses atouts
- Comprendre et légitimer ses valeurs
- Reconnaître et admettre ses qualités et compétences
- Identifier et reconnaître ses limites

### **S'appuyer sur le levier de la confiance en soi pour atteindre ses objectifs professionnels**

- Définir ses priorités
- Se fixer des objectifs SMART et avancer par petits pas
- Célébrer les succès et accepter ses échecs pour en faire des tremplin

## **Travailler sa confiance en soi**

- Les drivers
- La psychologie positive
- Mieux gérer le stress pour augmenter la confiance en soi

## **Développer son potentiel relationnel**

- S'affirmer et prendre de l'assurance
- Établir des relations positives et constructives dans son environnement professionnel
- Anticiper et gérer les conflits
- Mettre en place une communication gagnant-gagnant

**Ce programme est la propriété intellectuelle de Florence Reybard**