

PROGRAMME DE FORMATION

« CONFIANCE EN SOI »

Objectif global :

Développer une confiance en soi solide et durable pour gagner en affirmation, en efficacité et en bien-être personnel et professionnel.

Objectifs du parcours :

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi et de l'estime personnelle.
- Identifier leurs croyances limitantes et leurs freins internes.
- Développer une communication assertive et affirmée.
- Mettre en place des actions concrètes pour renforcer leur confiance au quotidien.
- Expérimenter et ancrer de nouvelles postures durant une journée de consolidation à 3 mois.

Modalités pédagogiques :

La formation alterne :

- des apports didactiques,
- des exercices pratiques et mises en situation,
- des dynamiques de groupe (partage d'expériences, brainstormings),
- des phases de réflexion personnelle,
- un plan d'action individuel,
- une journée de retour d'expérience et d'enrichissement à 3 mois.

Public visé :

- Toute personne souhaitant renforcer sa confiance en soi dans un contexte professionnel ou personnel.
- Commerciaux, managers, indépendants, métiers relationnels, salariés en développement.

Pré-requis :

- Aucun prérequis.

Durée :

- 2 jours + 1 journée de consolidation à 3 mois

Nombre de participants :

- À définir ; possibilité de formation individuelle ou collective (8 maximum).

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'autopositionnement en début de formation
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative à l'aide d'un QCM

Formalisation de la formation :

- Attestation de formation.

Dates et lieux :

À définir.

Programme détaillé

JOUR 1 — Les Fondamentaux de la Confiance en Soi

Comprendre la confiance en soi

- Définition : différence entre confiance en soi, estime de soi et assertivité.
- Les trois piliers : image de soi, auto-efficacité, légitimité.
- Les mécanismes internes : pensées automatiques, croyances limitantes, dialogue intérieur.
- Auto-diagnostic : forces, zones de fragilité, situations déclenchantes.

Identifier ses freins et ses ressources

- Les messages contraignants (analyse transactionnelle).
- Le syndrome de l'imposteur : le reconnaître et l'apprivoiser.
- Explorer ses réussites : méthode des "preuves de confiance".
- Travail sur les ressources personnelles : talents, qualités, points d'appui.

Techniques pour renforcer sa confiance

- Le pouvoir du langage interne (reformulation positive).
- Techniques corporelles : posture, respiration, ancrage.
- Exercices de projection positive : visualisation, ancrage de réussite.
- Premiers exercices d'affirmation simple.

JOUR 2 — Affirmation de soi et mises en situation

Développer une communication assertive

- S'affirmer sans s'imposer : la juste posture.
- Les 4 styles relationnels : passif, agressif, manipulateur, assertif.
- Techniques verbales : message "JE", demande assertive, reformulation.
- Savoir exprimer un besoin, un désaccord ou un refus avec confiance.
- Test canaux de communication PNL pour préparer l'ancrage

Mises en situation et entraînements

- Jeux de rôles
- Jeu Totem

Plan d'action personnalisé

- Construire son plan de développement individuel.
- Définir un objectif SMART confiance.
- Stratégies d'ancrage dans le quotidien.
- Préparer la journée de consolidation à 3 mois.

JOURNÉE DE CONSOLIDATION (à 3 mois)

Retour d'expérience et approfondissement

- Partage des réussites, difficultés et évolutions observées.
- Ajustement du plan d'action personnel.
- Évaluation de la progression depuis la formation.

Renforcement des compétences

- Coaching collectif sur les situations récentes vécues par les participants.

Ancrage durable de la confiance

- Exercices de projection à moyen terme.
- Création d'un tableau de visualisation
- Création d'un rituel personnel de confiance.