

## Programme de formation

# • DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI •

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Connaître les composantes de la confiance en soi
- Développer l'estime de soi pour accroître la confiance en soi
- Appliquer les techniques pour structurer la confiance en soi
- Etablir une méthodologie pour pérenniser la confiance en soi
- Mettre en œuvre des principes d'affirmation de soi
- Construire un journal de la confiance en soi

### ORGANISATION

**Durée :** 2 journées

**Lieu :** Sur site

**Public :** Tous publics (Groupe de 6 à 8 personnes dans l'idéal)

**Pré-requis :** Aucun

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

#### I) Les composantes de la confiance en soi

- ✓ Comprendre l'estime de soi et la confiance en soi – le lien entre l'estime de soi et la confiance en soi
- ✓ La pyramide de la confiance en soi
- ✓ Les composantes de la pyramide qui nuisent à la confiance en soi
- ✓ La notion d'empowerment
- ✓ Les causes d'un manque de confiance en soi : diagnostic pour des solutions solides
- ✓ Les conséquences dans sa relation aux autres ; dans l'image de soi
- ✓ Le vocabulaire utilisé : compréhension de sa signification
- ✓ Les aspirations profondes, les compétences objectives et les talents

#### II) Les clés de la réussite pour retrouver confiance en soi

- ✓ Croire en ses capacités personnelles : méthode de développement de la confiance en soi
- ✓ Adopter une attitude corporelle et mentale favorisant l'équilibre et la performance
- ✓ Développer le sentiment d'être unique et cesser de se comparer aux autres
- ✓ Passer à l'action
- ✓ Augmenter sa détermination personnelle en identifiant ses véritables responsabilités dans une situation
- ✓ Savoir choisir et agir plutôt que subir
- ✓ S'écouter et écouter l'autre
- ✓ Prendre rapidement des décisions simples : S'impliquer dans un choix et savoir renoncer
- ✓ Faire taire ses propres messages contraignants et neutraliser les pensées négatives
- ✓ Trouver sa propre stratégie pour dépasser les situations d'échec
- ✓ Transformer ses plaintes en objectifs
- ✓ Cultiver les bons liens professionnels ; créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles
- ✓ Identifier sa valeur ajoutée et ses différences, utiles aux autres
- ✓ Développer l'affirmation de soi dans la considération d'autrui

## Programme de formation

# • DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI •

### III) Consolider la confiance en soi sur le long terme

- ✓ Le journal de la confiance en soi
- ✓ La théorie des attributions
- ✓ Les outils pour pérenniser la confiance en soi sur le long terme
- ✓ A partir de demain, j'ose...
- ✓ Savoir passer à l'action et prévoir son propre plan d'action personnel et professionnel
- ✓ Concevoir ses projets
- ✓ Les objectifs de développement pour faire évoluer ses relations avec les autres

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques **actives et dynamiques**. Elles impliquent les participants en les rendant acteurs de leur progression. Parmi les exercices ou techniques pédagogiques proposés (non exhaustif) :

- Brainstorming et échanges avec le groupe sur les relations au sein du groupe et la notion d'a priori ;
- Utilisation des relations dans le stage pour mieux comprendre ce qui se passe dans une relation personnelle ; En qui ai-je confiance ? Quelles sont les personnes qui m'inspirent de la confiance ?
- Test sur la confiance en soi ;
- Analyse objective de ses talents, de ses qualités ;
- Le langage et les attitudes de la confiance ; travail sur les excès de la scénarisation ;
- Autodiagnostic des participants sur leurs capacités à s'affirmer ;
- Critique de ses succès et échecs, des difficultés rencontrées ;
- Exemples multiples et variés de situations, issus du vécu des participants ;
- Vidéo sur la notion d'empowerment.



Les plus de la formation :

- Construction d'un journal de la confiance en soi sur tout le mois suivant la formation, à partir d'un support personnalisé, pour une transformation des acquis formation en pratique quotidienne ;
- Apport par le formateur de livres sur la thématique pour que les participants puissent évaluer pendant la formation la pertinence d'achats de livres qui leur correspondent ;

### Références formations :

- « Thérapie de la confiance en soi » Frédéric FANGET – Odile JACOB 2013 ;
- « Fais-toi confiance » - Isabelle FILIOZAT – Editions MARABOUT – 2011 ;
- « La confiance en soi, une philosophie » - Charles PEPIN – Allary Editions 2018 ;
- Emissions en podcast « Grand bien vous fasse – France inter » d'Ali REBEIHI sur la confiance en soi (2017-2018).

## Programme de formation

# • DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI •

### EVALUATION DES ACQUIS FORMATION

- ✓ Quiz interactif avec support Kahoot (Fin J1)
- ✓ Evaluation du formateur par observation de mises en situation
- ✓ Evaluation sommative sous format quizz