

# Programme de formation

« Acquérir les clés de la confiance en soi »

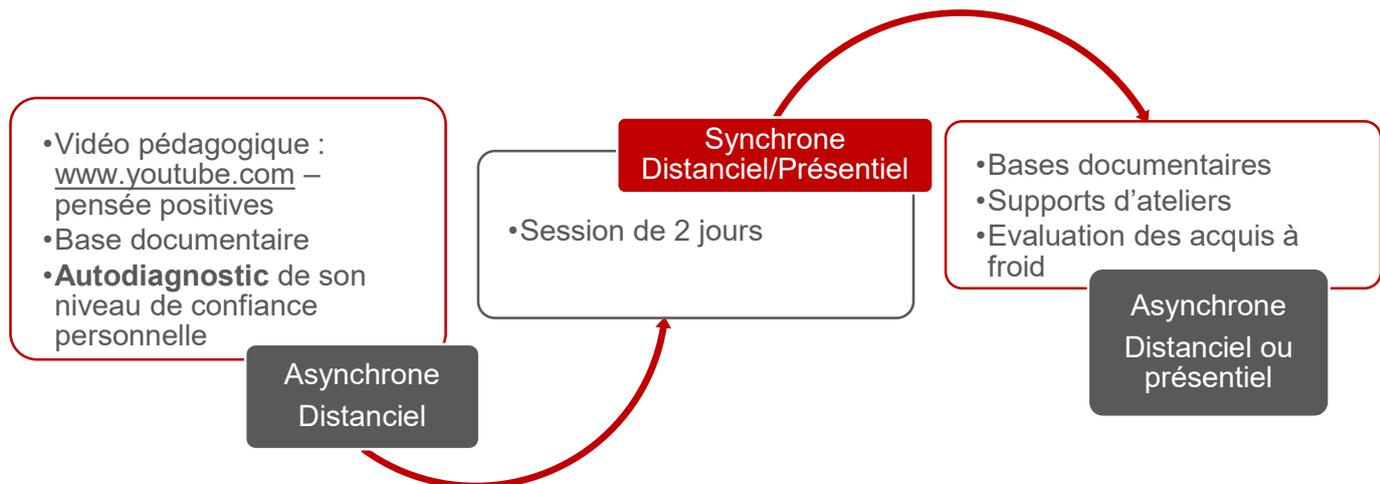
## PREREQUIS ET PUBLIC VISE :

- ❖ Public : Tous publics
- ❖ Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Différencier Confiance en soi et estime de soi
- Acquérir les clés de la confiance et de l'estime de soi
- Travailler ses pensées positives
- Lever ses freins

## PROGRAMME :



## JOUR 1

### 1/ Cadre et définition

- Comprendre la différence entre confiance en soi et l'estime de soi

### 2/ Stratégie de confiance en soi

- Analyser les stratégies pour rehausser sa confiance en soi

### 3/ Inventaires de nos talents

- Faire l'inventaire de ses habiletés et aptitudes afin de reconnaître ses propres

compétences

#### **4/ Ses talents au service du collectif**

- Savoir discuter et mettre en avant ses forces pour contribuer davantage au travail d'équipe

#### **5/ Les pensées négatives**

- Prendre conscience & analyser l'impact des pensées négatives

### **JOUR 2**

#### **1/ Optimisme et pensée positive**

- Définir l'optimisme et identifier les leviers de la pensée positive sur sa confiance en soi

#### **2/ Pensée positive et pensée négative**

- Créer un inventaire des événements marquants positifs et négatifs pour en analyser l'impact

#### **3/ La Communication Non Verbale**

- Intégrer la Communication Non Verbale comme levier de confiance en soi

#### **4/ Savoir dire « non »**

- Utiliser les stratégies de communication orale pour s'exercer à dire « non »

### **SUPPORTS DOCUMENTAIRES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

- Mises en situations théâtralisées et jeux de rôles
- Exercices collaboratif et partage d'expériences
- Autodiagnostic et exercices individuels
- Support PowerPoint des apports théoriques
- Supports digitaux : vidéos pédagogiques, base documentaire

### **DUREE DE LA FORMATION :**

- 2 jours en présentiel ou 4 demi-journées en distanciel
- Groupe de 8 participants

### **ACCESSIBILITE :**

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant liés à des problématiques d'accessibilité (aux locaux ou aux outils nécessaires) ou de handicap. Une adaptation de la formation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.