

# RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

(VERSION MISE À JOUR LE 30 SEPTEMBRE 2025)

TECHNIQUES INDIVIDUELLES

## Organisation

**Durée et prix :** 3 jours, 920 €/jour (hors frais de déplacement)

**Profil du public :** toute personne souhaitant optimiser ses relations professionnelles et développer la confiance en soi

**Pré-requis :** aucun

**Délai de mise en œuvre :** un mois environ

**Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)**

**Délai d'accès :** 3 semaines au minimum

## Objectifs :

**La formation doit permettre à chaque participant :**

- D'apprendre à se connaître pour développer la confiance en soi
- De connaître sa façon d'agir et d'être en relation avec autrui
- D'être constructif dans ses relations de travail
- De s'affirmer pour accroître son efficacité personnelle et professionnelle
- De gérer les situations difficiles

## Approche pédagogique :

- Apports méthodologiques et illustrations appuyés sur le modèle du Coaching
- Echanges et discussions autour de cas concrets et d'échanges d'expériences
- Entraînement par le biais de mises en situation, jeux de rôles, analysés a posteriori.
- Remise de documentation synthétique

## **Ils nous font confiance :**

CFR Bretagne, CRF Pays de Loire, Cour d'Appel de Rennes, Missions Locales de Bretagne...

## **Programme**

### **Mieux se connaître :**

- Identifier son type de personnalité et son évolution dans le temps
- Analyser les situations vécues pour identifier les leviers et les freins personnels et professionnels
- Créer une dynamique d'évolution personnelle et professionnelle

### **Développer la confiance en soi :**

- Définir l'estime de soi et la confiance en soi
- Cerner l'estime de soi et l'image projetée vers les autres
- Renforcer l'estime et le respect de soi
- Agir pour construire l'estime de soi

### **Etre positif et développer ses relations de travail :**

- Repérer ses atouts afin de mieux les mobiliser dans ses activités
- Etablir des relations constructives avec les autres
- Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles
- Savoir exprimer une demande, recevoir et émettre une critique, porter une reconnaissance et féliciter ses interlocuteurs

### **Développer la confiance en soi :**

- Définir son plan d'action
- Identifier ses axes de développement
- Se fixer des objectifs réalistes et réalisables à court terme

**FORMATIONS SIMILAIRES :** Lecture rapide et efficace, Gérer sa prise de parole en public, s'exprimer avec aisance, Préparation à la retraite...