



# Développer sa confiance en soi et l'estime de soi

 2 jours consécutifs (14h)

 Formation intra

Prix sur **demande**

 **Prérequis**  
Aucun

 **Le public**  
Managers, cadres, collaborateurs et tout professionnel souhaitant développer la confiance en soi et l'estime de soi dans des situations professionnelles et plus largement de la vie quotidienne

## L'objectif de la formation

### Être capable de

- Identifier les facteurs qui influencent leur confiance en soi et leur estime de soi
- Développer des techniques pour renforcer leur confiance en soi dans leur environnement professionnel
- Améliorer leur estime de soi à travers des actions concrètes et un travail de réflexion
- Appliquer ces outils pour mieux gérer les situations stressantes et complexes dans leur quotidien professionnel

### **Le profil de l'intervenant**

Formateur professionnel pour adulte formé en communication et/ou coach professionnel certifié

### **La pédagogie utilisée**

Apports méthodologiques et théoriques de l'intervenant : prise de hauteur et de recul, mise en perspective réflexive des participants

Animation fondée sur la prise de conscience, la pratique et le développement des réflexes

Mises en situation, analyses et ajustements sur la capacité à échanger et à mettre en oeuvre des actions définies

### **Les outils pédagogiques**

Klaxoon® (outil numérique d'émulation pédagogique et de suivi)

Cas pratiques avec analyse des situations concrètes apportées par les apprenants

### **Validation des acquis**

Test de positionnement pré-formation et plan d'action post-formation

Quiz de validation d'acquis des connaissances méthodologiques et théoriques

### **Evaluation de la formation**

Evaluation à chaud : questionnaire de fin de stage

Evaluation à froid : questionnaire dans les 6 mois

## Jour 1 : Comprendre, identifier et renforcer la confiance en soi

### Comprendre la notion de confiance en soi

Comment se construit la confiance en soi  
La confiance en ses compétences professionnelles  
La confiance en ses capacités personnelles  
La confiance en ses relations avec les autres

### Activer les leviers pour développer sa confiance en soi

Revoir ses succès passés et en tirer des enseignements  
Imaginer les réussites futures avec la visualisation  
Utiliser des affirmations positives pour renforcer sa confiance

### Identifier les obstacles à la confiance en soi

Les croyances limitantes qui freinent la confiance en soi  
Reconnaître et combattre le syndrome de l'imposteur  
Identifier ses propres croyances limitantes et nos messages contraignants

### Mettre en pratique de façon concrète de nouveaux repères

Se fixer des objectifs SMART  
Se briefe et se débriefe avec la technique du feed-forward

## Jour 2 : Construire une image positive de soi-même

### Se comprendre et se valoriser

Définition et différence avec la confiance en soi  
L'estime de soi comme perception globale de sa valeur  
Les facteurs influençant l'estime de soi : l'éducation, les expériences passées, les relations, etc.  
Les impacts d'une faible estime de soi : autocritique excessive, difficultés à prendre des décisions, etc.

### Utiliser des moyens pour développer une estime de soi solide

Comprendre sa "carte du monde"  
Accepter ses imperfections au quotidien  
Se traiter avec bienveillance  
Prendre soin de soi au quotidien (mental, émotionnel et physique)

### Identifier les signes d'une faible estime de soi

Repérer les comportements typiques : auto-sabotage, procrastination, isolement, etc.  
Repérer chez soi les comportements répétitifs

### Gérer l'auto-critique et le stress lié à l'estime de soi

Techniques de gestion du stress : respiration, pleine conscience, visualisation, relaxation  
Reprogrammer son dialogue interne en remplaçant les pensées critiques par des pensées constructives  
Transformer un auto-jugement négatif en affirmation positive

Apports théoriques ; Apports méthodologiques ; Exercices d'auto-diagnostic ; Partage entre pairs et émulation de groupe ; Mise en situation et jeux de rôle