Prendre confiance en soi : affirmez votre posture professionnelle
14H / 2 JOURS

Développez une confiance en vous solide et durable : les clés pour affirmer votre posture, gagner en assurance dans vos interactions professionnelles et rayonner dans votre environnement de travail.

14 heures de formation sur 2 jours (ou 4 sessions de 3h30)
Présentiel ou distanciel

POUR QUI ?

- Collaborateurs souhaitant gagner en assurance et adopter une posture professionnelle plus affirmée
- Managers et futurs managers souhaitant renforcer leur légitimité, leur capacité à s'affirmer et leur leadership
- Particuliers souhaitant mieux identifier leurs ressources, oser davantage et dépasser les freins qui limitent leur épanouissement personnel ou professionnel
- Toute personne en prise de poste, en évolution ou en transition de parcours souhaitant mieux valoriser ses compétences et trouver sa juste place
- Toute personne souhaitant apprendre à exprimer son point de vue, poser ses limites et prendre ses décisions avec davantage de sérénité

Prérequis : Aucun prérequis technique ou de niveau n'est requis. La formation s'adresse aux professionnels comme aux particuliers souhaitant renforcer leur confiance en eux et développer une posture plus affirmée, dans un contexte professionnel ou personnel.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi et identifier leurs effets sur ses comportements et ses relations
- Identifier ses croyances limitantes et apprendre à les transformer en leviers d'action
- Développer une posture plus affirmée et adopter une communication assertive
- Renforcer sa capacité à s'affirmer, à exprimer ses besoins et à poser ses limites
- Gérer le regard des autres, le stress et les situations déstabilisantes avec davantage de sérénité
- Élaborer un plan d'action personnel pour renforcer durablement sa confiance en soi au quotidien

PROGRAMME :

JOUR 1 : COMPRENDRE ET DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

Module 1 : Comprendre les mécanismes de la confiance en soi

- Comprendre comment se construit et évolue la confiance en soi
- Identifier les facteurs personnels et environnementaux qui influencent la confiance en soi
- Repérer les conséquences d'un manque de confiance sur ses comportements et ses relations
- Auto-diagnostic : identifier son niveau de confiance et ses principaux axes de progression

Module 2 : Identifier ses forces et construire ses points d'appui

- Identifier ses qualités, compétences, valeurs et ressources personnelles
- Prendre conscience de ses réussites et des capacités mobilisées pour les atteindre
- Reconnaître ses progrès et développer une perception plus juste de ses compétences
- Identifier les situations dans lesquelles la confiance est naturellement présente
- Construire sa cartographie personnelle des forces et des points d'appui

Module 3 : Dépasser ses freins et renforcer sa confiance

- Identifier les croyances et pensées qui limitent la confiance en soi
- Comprendre les mécanismes de la peur de l'échec, du jugement et du sentiment d'illégitimité
- Apprendre à remettre en question ses interprétations et ses pensées automatiques
- Développer des stratégies pour oser agir malgré le doute
- Transformer progressivement ses freins en leviers d'action

JOUR 2 : S'AFFIRMER ET AGIR AVEC DAVANTAGE D'ASSURANCE

Module 4 : Développer une affirmation de soi équilibrée

- Comprendre les différents comportements face à l'affirmation de soi
- Identifier ses habitudes relationnelles et leurs conséquences
- Exprimer clairement ses opinions, besoins et attentes
- Poser ses limites et savoir dire non sans agressivité ni culpabilité
- S'entraîner à adopter une communication assertive dans des situations concrètes

Module 5 : Faire face aux situations qui mettent la confiance à l'épreuve

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs effets sur le comportement
- Identifier ses réactions face à la critique, au désaccord, à l'erreur ou à l'imprévu
- Apprendre à prendre du recul face au regard et au jugement des autres
- Mobiliser des techniques de régulation pour retrouver son calme et sa capacité d'action
- S'entraîner à adopter une posture adaptée dans des situations déstabilisantes

Module 6 : Passer à l'action et ancrer durablement ses acquis

- Faire le bilan de ses évolutions et des ressources développées pendant la formation
- Identifier les comportements à faire évoluer dans son quotidien
- Définir des situations concrètes dans lesquelles renforcer son affirmation et oser davantage
- Élaborer un plan d'action personnel avec au moins 3 actions prioritaires
- Définir ses engagements et ses indicateurs de progression pour maintenir les acquis dans la durée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques et cadres de référence sur la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôle pour développer les compétences travaillées
- Auto-diagnostics et outils de réflexion pour mieux se connaître et identifier ses axes de progression
- Exercices individuels pour travailler sur ses ressources et ses croyances limitantes

À la fin de la formation, vous repartez avec :

- Une meilleure compréhension de vos mécanismes de confiance et de vos principaux leviers d'action
- Une cartographie personnelle de vos forces, ressources et points d'appui
- Des outils concrets pour dépasser vos freins et vous affirmer avec davantage d'assurance
- Un plan d'action personnel pour renforcer durablement votre confiance en vous
- Des ressources pédagogiques pour poursuivre votre progression dans la durée

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

Support pédagogique remis aux participants, fiches et exercices pratiques, mises en situation, grille d'observation, matériel de présentation et outils de visioconférence pour les sessions à distance. Les exercices peuvent être filmés avec l'accord préalable des participants.

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP :

Nos formations sont accessibles à tous les publics et sont conçues pour favoriser des conditions d'apprentissage adaptées aux besoins de chacun.
Lorsque des besoins d'aménagement sont identifiés, qu'ils soient pédagogiques, matériels, techniques ou organisationnels, un échange préalable à l'inscription est recommandé afin d'étudier les modalités les plus appropriées.

Une attention particulière est portée à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap.
La référente handicap est disponible pour échanger en toute confidentialité, identifier les adaptations envisageables et, lorsque nécessaire, mobiliser les ressources ou interlocuteurs spécialisés.
Référente handicap : Mariama DIALLO, Contact : mdiallo.conseil@gmail.com

MODALITÉS :

La formation est proposée en intra ou inter-entreprise, et peut être adaptée aux enjeux et aux besoins des bénéficiaires.
Le contenu, les méthodes et les moyens pédagogiques sont personnalisés à l'issue d'une analyse du contexte, des objectifs et du profil des participants.
La formation est généralement organisée dans un délai de 2 à 4 semaines après validation de l'inscription, sous réserve des disponibilités du calendrier et du format retenu. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 7 jours avant le début de la session.
Avant toute inscription, un échange permet d'identifier les besoins du bénéficiaire et de vérifier l'adéquation entre ses objectifs et la formation proposée. L'inscription est ensuite validée avec l'entreprise ou le bénéficiaire. Les modalités pratiques, le format et, le cas échéant, les adaptations nécessaires sont définis en amont de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS :

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à travers les exercices et mises en situation proposés. Une grille d'observation, fondée sur des critères définis en lien avec les objectifs de la formation, permet d'apprécier la mobilisation et la mise en œuvre des compétences travaillées.

Cette formation ne délivre pas de certification, mais vous permet d'obtenir une attestation valorisant votre suivi et vos compétences acquises. Adaptée à votre rythme et à vos projets professionnels, elle est accessible à tous, sans prérequis

TARIF :

À partir de 1000 € HT.
Cette formation est actuellement accessible uniquement en financement direct (fonds propres de l'entreprise ou autofinancement personnel).

Le tarif est établi en fonction de vos besoins et du format d'accompagnement souhaité. Les dates de nos prochaines sessions ainsi que notre calendrier sont disponibles sur simple demande.

Contactez-nous pour échanger sur votre projet et recevoir une proposition personnalisée sous 48 heures.

Une question ? Un besoin spécifique ?
Échangeons sur votre projet et construisons une formation adaptée à vos enjeux.
Découvrir MD CONSEIL RH : https://md-conseilrh.com/