

## Développer la confiance en soi

« Si vous avez confiance en vous-même, vous inspirerez confiance aux autres »

Johann-Wolfgang-Von-Goethe



### Les objectifs

A l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

- Développer une meilleure connaissance de soi et estime de soi
- Apprendre à mieux définir ses objectifs et les atteindre
- Prendre conscience de ses ressources, de son potentiel et savoir les mobiliser
- Identifier les freins possibles, les croyances limitantes et savoir les lever
- Apprendre à se faire davantage confiance et oser se lancer



### Les enjeux

- Gagner en assurance et en confiance en soi
- Mettre en place les conditions de réussite de son action
- Comprendre le rôle moteur des objectifs et se donner les moyens de les atteindre
- Intégrer des techniques de changements pour soi et les autres
- Continuer à se développer

### Votre intervenant



Patricia DESMET



### Durée :

- 4 jours de formation
- Répartis sur 2 jour + 1 jour + 1 jour
- En face à face ou en visio
- En option : 3 séances de coaching individuel



### Public

- Toute personne souhaitant développer la confiance en soi
- Groupe de 6 personnes maximum



### Prérequis à la formation

- Inscription sans prérequis
- Avant la formation : questionnaire visant à identifier la perception de chacun sur sa propre confiance en soi, la connaissance de soi-même dans ses facteurs de réussite et de difficulté, l'objectif à travailler au cours de la formation



### Modalités pédagogiques

- Partages et analyses des expériences des participants (en cours de formation et au démarrage de chacune des sessions)
- Construction en collectif autour des différentes techniques
- Exercices de réflexion individuelle
- Démonstration des techniques de changement
- Mises en situation d'expérimentations
- Fixation d'un défi à la fin de chacune des sessions de formations à expérimenter entre chacune des sessions
- Pour un accompagnement personnalisé : 3 séances de coaching individuel, en option, permettant le suivi et l'accompagnement de chacun sur son objectif



### Suivi et modalités d'évaluation

- Évaluation à chaud
- Questionnaire d'évaluation des connaissances acquises



### Tarifs

- Financement particulier (contrat de formation) : 1.120€ TTC
- Pôle emploi : 1.344€ TTC
- Financement entreprise (convention de formation) : 2.000 € HT



## Déroulement de la formation

### 1. Confiance en soi et estime de soi

- Mieux comprendre la notion de confiance en soi et ses spécificités,
- Clarifier les 3 dimensions : confort, effort et panique et mieux appréhender sa zone de développement et d'apprentissage,
- Les 4 clefs de la confiance en soi : s'approprier les mécanismes de la construction de la confiance

### 2. Développer son potentiel

- Mieux se connaître dans ses modes de fonctionnement :
- Mieux se connaître dans ce qui constitue des freins, des limites, voire des blocages dans ses comportements, son action :
- Comprendre les mécanismes qui se mettent en place et apprendre à lever les freins :
- Comprendre le bénéfice du feed back et savoir l'utiliser :

### 3. Se développer au quotidien : apprendre à se définir des objectifs

- Pourquoi définir des objectifs pour soi-même ?
- Apprendre à se définir des objectifs qui « motivants » :
- Projeter dans la réussite de ses objectifs

### 4. Accompagner les changements

- Ritualiser la pratique du défi, de l'expérimentation et du feed-back,
- Mobiliser et transférer les ressources des expériences réussies
- Mieux appréhender ses émotions
- Lever les difficultés et les freins

## Nous contacter

- Tremplin rh – 6 bis rue des verts Prés - 59700 Marcq-en-Baroeul
- [contact@tremplin-rh.com](mailto:contact@tremplin-rh.com) - Tel : 03 20 06 62 03