

## **Formation Estime de soi et Confiance en soi**

**Durée de la formation :** 14 heures, soit 2 jours de formation

**Public :** Collaborateurs, Managers, Responsables d'équipe, Étudiants

**Prérequis :** Aucun

**Tarif :** 2200 €

Intra ou inter entreprise

### **Objectifs pédagogiques :**

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre et explorer l'estime de soi
- Développer et renforcer la confiance en soi
- Expérimenter des techniques de renforcement de ses capacités en situations professionnelles
- Développer un plan personnel de renforcement de l'estime et la confiance en soi

### **Méthodes pédagogiques :**

La nature de la formation nécessite le recours à tous les types de méthodes pédagogiques : magistrale, démonstrative, interrogative et expérientielle.

### **Moyens pédagogiques :**

- Vidéos
- Powerpoint
- Cas pratiques
- Mise en situation
- Jeux de rôles

### **Ressources pédagogiques :**

- Support de cours
- Fiches pratiques
- Carnet de bord

### **Moyens techniques :**

- Vidéoprojecteur (en présentiel)

- Ordinateur connecté à internet (en distanciel)
- Paperboard (en présentiel)
- Tableau et marqueurs (en présentiel)

#### **Dispositifs d'évaluation :**

Conformément aux exigences qualité de la formation, deux évaluations seront réalisées :

- L'évaluation des connaissances en début de formation.
- L'évaluation des acquis en fin de formation pour valider l'évolution

#### **Itinéraire pédagogique :**

##### **Jour 1 Comprendre et explorer l'estime de soi**

###### **Matin : 9h00- 12h30**

Introduction & Accueil des participants

- Accueil et brise-glace : se présenter, exprimer ses attentes, créer un climat de confiance.
- Apports théoriques :
  - Différence entre estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi.
  - Les composantes de l'estime de soi (auto-image, amour de soi, confiance de base).
- Exercice pratique :
  - Auto-diagnostic (questionnaire ou roue de l'estime de soi).
  - Partage en binômes.

###### **Après-midi (13h30-17h00)**

- Les sources de l'estime de soi : histoire personnelle, environnement, réussites/échecs.
- Les freins courants : les croyances limitantes, les biais de négativité, les pensées automatiques, ma comparaison, le perfectionnisme.
- Exercices :
  - Identification de ses croyances limitantes.
  - Drivers (PNL)
  - Travail en sous-groupes sur la reformulation en croyances aidantes.

- Synthèse collective : mise en commun et ancrage des points clés.
- 

## **Jour 2 : Développer et renforcer la confiance en soi**

### Matin (9h à 12h30)

- Les piliers de la confiance en soi : action, compétences, reconnaissance.
- Exercices :
  - Ligne de vie des réussites personnelles et professionnelles.
  - Partage en sous-groupes : savoir valoriser ses succès.
- Apports + mises en pratique :
  - Techniques d'ancrage positif (visualisation, respiration, ancrage corporel).

### Après-midi (3h30)

- Affirmation de soi et communication :
  - Différence entre assertivité, passivité et agressivité.
  - Outils pour dire non, exprimer un besoin, formuler une critique constructive.
- Jeux de rôle (adaptés au contexte : relation avec usagers, collègues, hiérarchie).
- Conclusion :
  - Tour de table sur les apprentissages.
  - Élaboration d'un plan d'action individuel (« mes 3 engagements pour renforcer mon estime et ma confiance »).
  - Évaluation de la formation (feedback).

**Accès handicapé :**

Nous informer préalablement en cas de situation d'handicap d'un stagiaire pour prendre les mesures nécessaires.

**Modalités et délais d'accès :** (prévoir 14 jours ouvrés) - Devis sur demande - Service sur mesure

**Contacts :**

Date de mise à jour : 04/09/2025