

Développer son capital confiance et estime de soi

Objectifs de formation

- Développer son capital confiance et estime de soi
- Oser et s’engager dans l’action
- Savoir se positionner et s’affirmer
- Porter un nouveau regard sur soi-même

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à identifier et valoriser ses atouts
- Définir ses points forts et ses points faibles
- Développer un regard bienveillant envers soi

Durée : 01 jour - 07 heures

Mise à jour le : 17 juin 2026

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

595 €

Dates :

Le 30 Septembre 2026

Le 02 Décembre 2026

Le 25 Février 2027

Le 14 Avril 2027

Le 03 Juin 2027

Le 24 Aout 2027

Prérequis

- Aucun

Public

- Tout public

Programme

Identifier son niveau de confiance en soi

- Repérer les situations nécessitant le développement de la confiance en soi
- Identifier les contextes d'inconfort, et ses propres besoins de reconnaissance

- Analyser l'image que l'on a de soi et celle que l'on renvoie
- Comprendre le processus émotionnel qui dévalorise

Développer la confiance en soi, et faire grandir l'estime de soi

- S'orienter vers ce qui est source de confiance en soi
- Identifier ses atouts, talents et des croyances qui stimulent
- Visualiser et projeter sa performance
- Identifier le lien entre confiance et estime de soi
- Comprendre en quoi le renforcement de la confiance en soi influe sur l'estime de soi

Exploiter cette nouvelle ressource dans la relation à l'autre

- Comprendre l'origine des difficultés dans la relation
- Oser affirmer sa propre valeur par rapport à l'autre
- Mettre en place sa propre stratégie de confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi
- Prendre des initiatives efficaces
- Savoir dire non et faire une critique constructive
- Savoir demander

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
- Travail en sous-groupe
- Document de synthèse remis à l'issue de la formation
- Matériel : aucun

Modalités d'évaluation des acquis

- En amont de la formation : recueil des attentes, réunion de cadrage

- Pendant la formation : Test, QCM, cas pratiques, mises en situation
- En aval de la formation : évaluation à chaud, évaluation à froid.

Financement

- OPCO sous conditions
- Entreprise
- Individuel

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l'entreprise
- Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
- Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), pour tout autre handicap, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation. Les services proposés sont accessibles à tous sous couvert :

- que l'information soit transmise suffisamment en amont aux équipes afin de permettre la mise en place des moyens de compensation
- que les moyens de compensation n'appartenant pas au centre puissent effectivement être mis en place (interface de communication…)
- que la formation envisagée soit compatible avec le handicap.

Référent handicap et personnel sensibilisé

Prévention des ruptures de parcours en formation

- Création d'un climat bienveillant et inclusif dès le démarrage pour favoriser l'implication

de chacun.

- Identification des niveaux et besoins individuels afin d'adapter le rythme et les explications (tour de table).
- Méthodes pédagogiques variées (démonstrations, cas pratiques, échanges collectifs) pour maintenir l'attention et l'intérêt.
- Questions fréquentes de la part de l'intervenant/e et valorisation des apports des participant·e·s pour renforcer l'engagement.
- Temps de reformulation ou appui individuel si nécessaire afin d'éviter le décrochage.