
Programme de Formation

La connaissance de soi pour la confiance en soi

Organisation

Début :

Fin :

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne souhaitant renforcer sa confiance en elle, dans sa vie personnelle ou professionnelle.



Objectifs pédagogiques

Mieux se connaître et s'accepter pour avoir une meilleure confiance en soi

Exposer ses difficultés et définir des objectifs de progression

Identifier ses comportements dans des situations ou des relations tendues

S'entraîner à gérer les difficultés

Développer la confiance en soi, l'aisance relationnelle, la gestion des émotions

Définir un plan d'évolution personnelle.



Description

Jour 1 : Découvrir, comprendre et commencer à changer

1. Comprendre la confiance en soi et l'affirmation

- Définition : estime de soi, confiance, affirmation
- Exploration des difficultés vécues par chacun
- Identification des ressources internes et points d'appui
- Les bases de la communication et des interactions humaines

2. Connaissance de soi

- Identifier les caractéristiques de sa personnalité
- Faire émerger ses valeurs et points forts
- Croyances limitantes : injonctions reçues et schémas ancrés

3. Se fixer un cap et se motiver

- Définir un objectif personnel de progrès
- Se projeter dans un changement motivant
- Visualisation et ancrage d'un état ressource

4. Exercices pratiques et échanges

- Mises en situation face au groupe : jeux de rôle, expression, écoute
- Compliments, reformulations, regard positif
- Relaxation simple, respiration, retour au calme
- Évaluation à chaud de la journée

Jour 2 : S'affirmer, agir et consolider

5. Maîtriser ses émotions et scénarios de réussite



- Identifier ses déclencheurs émotionnels
- Apprivoiser stress, peur du regard, critique
- Construire un discours interne plus aidant
- Se reconnecter à ses réussites personnelles

6. L'assertivité : oser dire sans agresser

- Différence entre passivité, agressivité, manipulation, assertivité
- Entraînement à l'affirmation de soi dans diverses situations
- Techniques de communication assertive

7. Mises en situation évolutives

- Jeux de rôle individuels et en groupe
- Prise de parole, expression d'un désaccord, gestion d'un refus

8. Clôture et plan d'évolution personnelle

- Retour d'expérience, partages en groupe
- Définition d'un plan d'action individuel (concret, réaliste, motivant)
- Dernière visualisation positive
- Évaluation à chaud de la journée



Prérequis

Aucun prérequis technique ou théorique.

Volonté de s'impliquer dans une démarche introspective et participative.



Modalités pédagogiques

- Alternance entre apports théoriques, partages, pratiques actives
- Pédagogie bienveillante et participative
- Exercices corporels (relaxation), outils de coaching et de PNL



Moyens et supports pédagogiques

Un support de cours par stagiaire



Modalités d'évaluation et de suivi

- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Exercices pratiques évalués en continu
- Quiz ou test d'appropriation en fin de session
- Évaluation de satisfaction à chaud



Informations sur l'admission

Informations sur la formation en présentielle

- **Lieu** : les stagiaires suivront la formation dans nos locaux (2 avenue Leonard de Vinci, 63000 Clermont- Ferrand
- **Horaires** : 9h -12 h 30// 13h 30- 17 h avec pauses.
- **Interactivité** : échanges directs avec le formateur, travaux pratiques, questions-réponses.
- **Supports** : documents papier ou numériques remis aux participants.
- **Matériel** : chaque stagiaire dispose d'un poste informatique.



Informations sur l'accessibilité

Etablissement ERP

Accessibilité aux personnes en situation de Handicap