Confiance en soi

La confiance en soi est indispensable pour atteindre ses objectifs, et ainsi, réaliser ses rêves.
Toute réussite commence dans la tête. Ce que nous pensons, impacte profondément sur ce que nous faisons.
Le fait de se sentir capable, fortifie considérablement la mobilisation de nos ressources et de nos capacités.
Celui qui pense réussir se donne plus facilement les moyens de réussir. La confiance en soi a donc un réel impact sur votre motivation.
Avoir confiance en soi, c'est se savoir en mesure d'affronter une situation, et donc ressentir un sentiment de sécurité vis-à-vis de cette dernière. Ce sentiment de sécurité permet d'agir mieux, et dans de meilleures conditions. Grâce à cette formation vous aller pouvoir acquérir des outils pour mieux gérer les situations personnelles et professionnelles et trouver un véritable équilibre qui vous permettra de dégager une véritable confiance en vous.

Durée: 14 heures (2 jours)

Profils des stagiaires

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Accessibilité : Au sein de Noitulos / solutioN nous renseignons et accueillons les personnes en situation de handicap.
Nous pouvons adapter les conditions d'accès et les modalités d'accompagnement. Pour cela nous vous invitons à nous en informer à : contact@noitulos-solution.com

Objectifs pédagogiques

- Déterminer la notion de confiance en soi et d'estime de soi
- Développer ses ressources internes pour construire sa confiance
- Acquérir des outils de communication vous permettant de prendre confiance en vous
- Modifier sa posture face aux clients ou aux collègues et sortir de la discussion en dégageant de l'assurance et du professionnalisme
- Aborder avec efficacité un entretien et laisser une image positive

Contenu de la formation

- **CLARIFIER LE CONCEPT DE CONFIANCE EN SOI**
  - Définir la notion d'estime de soi
  - Découvrir les liens entre les comportements, les ressentis et l'estime de soi
  - S'approprier les dimensions qui contribuent à la création du concept de soi
  - Définir les composantes de la confiance en soi
  - Prendre conscience de ses comportements et ressentis vis-à-vis de soi même
  - Comprendre l'impact de ses comportements et de ses ressentis dans ses relations aux autres

- **PRENDRE CONSCIENCE DE SON NIVEAU D'ESTIME DE SOI**
  - Mesurer son niveau d'estime de soi
  - Recevoir des feed-back sur l'image de soi : imagerie mentale, auto-perception, feed-back
  - Se positionner à l'aide d'un auto-diagnostique et des concepts
  - Accéder à l'estime de soi par le développement personnel
  - Repérer dans quelle mesure, la façon dont nous percevons les autres reflète la façon dont nous nous percevons nous mêmes
  - Prendre conscience de ses mécanismes de défense et les dépasser

- **DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI EN LIEN AVEC LES ASPIRATIONS PROFONDES**
  - Évaluer l'écart entre soi et l'idéal de soi
  - Définir concrètement la personne que je veux être
  - Lever ses obstacles personnels à une bonne estime de soi
  - S'approprier les méthodes pour développer l'estime de soi
  - Choisir d'avoir un niveau d'estime de soi élevé
  - Appréhender les conséquences de l'estime de soi sur la relation
  - Inspirer confiance à ses interlocuteurs

- **EXERCICES PRATIQUES**

Organisation de la formation

Equipe pédagogique
BALS Olivier

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation pour les formations en présentiel
- Plateforme extranet / E-learning pour les formations en distanciel
- Rendez-vous Visio réguliers avec le formateur pour être accompagné tout au long de sa formation
- Documents supports de formation projetés ou en ligne
- Exposés théoriques 30 %
- Etude de cas concrets 70 %
- Quiz en salle ou en ligne
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Durée de la connexion du stagiaire sur la plateforme E-Learning
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation

Taux de satisfaction client consultable en ligne

Mise à jour le 15/05/2025