



Confiance et affirmation de soi

Développer son estime et sa confiance en soi

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPSOI-CONF | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills › Efficacité personnelle › Confiance et affirmation de soi

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 23/05/2024.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Définir l'estime de soi et la distinguer de la confiance en soi
- Expliquer les mécanismes de la confiance en soi
- Analyser l'impact de l'image de soi sur l'image que vous donnez aux autres
- Identifier les comportements induits par la confiance en soi
- Examiner comment vos valeurs et croyances se construisent
- Evaluer les méthodes pour faire évoluer vos valeurs et croyances
- Pratiquer l'acceptation et le renoncement pour favoriser la croissance personnelle
- Réaliser un autodiagnostic pour mieux vous connaître et identifier vos freins et enjeux personnels
- Analyser l'influence des messages contraignants sur l'estime de soi
- Déterminer les mécanismes de défense et leur impact sur votre développement personnel.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émarginée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

- Distinguer estime de soi et confiance en soi
- Les mécanismes de la confiance en soi
- De l'image de soi à l'image que l'on donne
- Les comportements induits par la confiance en soi

Le rôle des croyances et des valeurs

- Comment se construisent nos valeurs et nos croyances
- Comment les faire évoluer
- Apprendre à accepter et à renoncer

Mieux se connaître - Autodiagnostic

- Identifier ses freins et ses enjeux personnels
- Prendre conscience de ses véritables besoins
- Identifier ses messages contraignants et leur influence sur l'estime de soi
- Etudier ses mécanismes de défense

Le rôle des émotions et des injonctions

- Mesurer l'impact des émotions
- L'importance du dialogue intérieur

Développer l'estime de soi

- Faire les deuil nécessaires pour changer
- Donner du sens à ses objectifs personnels et professionnels
- S'écouter pour accepter et expliciter les émotions résolutoires
- Donner et se donner des signes de reconnaissance
- Lever ses méconnaissances
- Les messages permissifs

Oser s'affirmer dans la relation

- Se positionner clairement et sans agressivité dans la relation
- Utiliser l'écoute active pour comprendre les différents points de vue
- Faire des demandes explicites et claires grâce à la communication non violente

Définir son plan d'action

- Elaborer un plan d'action individuel d'estime de soi
- Concevoir sa stratégie de travail pour développer l'estime de soi en définissant des objectifs de prise de conscience cognitive et émotionnelle et d'analyse comportementale

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Autodiagnostic
- Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires
- Exercices d'entraînement
- Analyse de scénarii : diagnostic sur profils fictifs
- Brainstorming en sous-groupe
- Jeux de rôle
- Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique
- Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

3) Après la formation : consolider et approfondir

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.