

Programme de formation

• CONFIANCE ET AFFIRMATION DE SOI •

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir les trois composantes de la confiance en soi
- Évaluer le vocabulaire favorable à l'affirmation de soi
- Appliquer les techniques pour développer son niveau de confiance
- Créer une situation d'échange permettant de s'affirmer
- Construire un journal de la confiance en soi

ORGANISATION

Durée : 2 journées

Lieu : Sur site

Public : Tous publics (Groupe de 6 à 8 personnes dans l'idéal)

Pré-requis : Aucun

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1) Les composantes de la confiance en soi

- ✓ Le lien entre l'estime de soi et la confiance en soi
- ✓ La pyramide de la confiance en soi et ses composantes
- ✓ Les causes d'un manque de confiance en soi
- ✓ Les « petites voix intérieures » et messages inhibants
- ✓ Le cercle de l'échec
- ✓ Les conséquences d'un manque de confiance, dans la relation aux autres ; dans l'image de soi
- ✓ L'importance du vocabulaire utilisé : compréhension de sa signification
- ✓ La notion d'empowerment

2) Les clés pour retrouver confiance en soi

- ✓ Mettre à jour ses données internes
- ✓ Comprendre la théorie des attributions
- ✓ Le regard sur soi => prendre de la distance avec la notion de jugement
- ✓ Croire en ses capacités personnelles : méthode de développement de la confiance en soi
- ✓ Adopter une attitude corporelle et mentale favorisant l'équilibre et l'ancrage
- ✓ La notion de comparaison et de singularité
- ✓ Savoir choisir et agir plutôt que subir
- ✓ Prendre rapidement des décisions simples : S'impliquer dans un choix et savoir renoncer
- ✓ Faire taire ses propres messages contraignants
- ✓ Trouver sa propre stratégie pour dépasser les situations d'échec
- ✓ Transformer ses plaintes en objectifs
- ✓ Cultiver les liens professionnels ; créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles
- ✓ Identifier sa valeur ajoutée et ses différences, utiles aux autres
- ✓ Développer l'affirmation de soi dans la considération d'autrui

Programme de formation

• CONFIANCE ET AFFIRMATION DE SOI •

3) Consolider la confiance en soi sur le long terme

- ✓ Le journal de la confiance en soi
- ✓ Les outils pour pérenniser la confiance en soi sur le long terme
- ✓ A partir de demain, j'ose...
- ✓ Mon plan d'action

MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques **actives et dynamiques**. Elles impliquent les participants en les rendant acteurs de leur progression. Parmi les exercices ou techniques pédagogiques proposés (non exhaustif) :

- Brainstorming et échanges avec le groupe sur les relations au sein du groupe et la notion d'a priori ;
- Utilisation des relations dans la formation pour mieux comprendre ce qui se passe dans une relation personnelle ; En qui ai-je confiance ? Quelles sont les personnes qui m'inspirent de la confiance ?
- Test sur la confiance en soi ;
- Analyse de ses qualités;
- Le langage et les attitudes de la confiance ; travail sur les excès de la scénarisation ;
- Autodiagnostic des participants sur leurs niveaux de confiance (continuum et argumentation) ;
- Critique de ses succès et échecs, des difficultés rencontrées ;
- Exemples multiples et variés de situations, issus du vécu des participants ; Jeux de rôle
- Vidéo sur la notion d'empowerment



Les plus de la formation

- Construction d'un journal de la confiance en soi, à partir d'un support personnalisé, pour une transformation des acquis formation en pratique quotidienne ;
- Apport par le formateur de livres et d'articles sur la thématique pour que les participants puissent évaluer pendant la formation les sources qui leur correspondent ;
- Lien @padlet synthétisant les sources et l'ensemble des travaux participants + test pour aller plus loin

Références formations

- « Thérapie de la confiance en soi » Frédéric FANGET – Odile JACOB 2013 ;
- « Fais-toi confiance » - Isabelle FILIOZAT – Editions MARABOUT – 2011 ;
- « La confiance en soi, une philosophie » - Charles PEPIN – Allary Editions 2018 ;
- Emissions en podcast « Grand bien vous fasse – France inter » d'Ali REBEIHI sur la confiance en soi (2019-2022).

EVALUATION DES ACQUIS FORMATION

- ✓ Quizz interactif avec support Kahoot (Fin J1)
- ✓ Évaluation du formateur par observation de mises en situation
- ✓ Évaluation sommative sous format quizz