

Confiance en soi

Développer sa confiance en soi et des relations constructives au travail

Code
41636

Durée
2 jours / 14 heures

Tarif Inter*
1 528 € HT

*Repas inclus (en présentiel)

PUBLIC

Collaborateurs souhaitant développer la confiance en eux-mêmes, leur capacité d'action et leurs relations au travail

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
 - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail

Objectifs pédagogiques

- Identifier les leviers de la confiance en soi
- Gagner en assurance
- S'engager dans la spirale du succès
- Inspirer confiance
- Développer des relations de confiance

Programme de la formation

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant pour compléter votre questionnaire préparatoire et démarrer votre parcours : quiz le "saviez-vous ?", vidéo, auto-positionnement. Votre formateur reçoit vos objectifs de progrès.

Identifier les leviers de la confiance en soi

Diagnostiquer son niveau de confiance en soi

- Autodiagnostic d'évaluation personnelle
- Retour d'image
- Exercice : identifier ses forces

Identifier les fondements de la confiance en soi

- Les 3 piliers de la confiance en soi
- Une compétence variable soumise aux expériences
- Action : mes cercles de confiance à nourrir

Evaluation : quiz

Gagner en assurance

Construire la juste image de soi

- Les composantes de l'estime de soi
- Liste de ses droits

- Suivi des présences et remise
- d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Instant déclic : où je me situe ?

Dépasser ses peurs

- Zone de confort, zone d'effort
- Au-delà de la peur
- Instant déclic : analyse de la réussite

Evaluation : je me lance un défi !

S'engager dans la spirale du succès

Activer une dynamique positive

- Le cercle vertueux de la confiance
- La peur, un frein à apprivoiser
- Exercice : la visualisation positive

Se mettre physiquement en mouvement

- Le corps, un allié précieux
- Travailler sa posture physique pour dégager de la confiance
- Action : adopter la bonne posture "les pieds dans le sol"

Evaluation : construire son plan d'action

Inspirer confiance

Poser les bases d'un climat de confiance

- Les 5 leviers de la confiance
- Le besoin de sécurité réciproque dans la relation
- Exercice : « dans mes bras ! »

Cultiver la confiance au quotidien

- L'assertivité la solution pour oser dire avec confiance
- Les comportements qui inspirent la confiance
- Mise en situation : donner un feedback constructif

Evaluation : séquence vrai / faux

Développer des relations de confiance

Adopter la bonne posture

- La posture +/+
- Les positions de vie
- Action : développer ses comportements assertifs

Accueillir positivement la critique

- Le choix des mots



- La critique constructive
- Mise en situation : exprimer et recevoir une critique

Evaluation : co challenge

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation, mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel et bénéficiez du soutien de votre formateur via les coups de pouce.

A noter



En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.

Prochaines sessions

PARIS

- 14-15 Sep. 2026 - Session Garantie
- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

A DISTANCE

- 14-15 Sep. 2026 - Session Garantie
- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

AIX-EN-PROVENCE

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

BORDEAUX

- 14-15 Sep. 2026 - Session Garantie
- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

CHAMBERY

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

GRENOBLE

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

LILLE

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

LYON

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

MARSEILLE

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

MONTPELLIER

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

NANTES

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

NICE

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

NIORT

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

PAU

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

RENNES

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

ROUEN

- 14-15 Sep. 2026
- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

STRASBOURG

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

TOULOUSE

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

TOURS

- 12-13 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 14-15 Déc. 2026

