

🔴 Générer de la confiance pour réussir en équipe – Instant Learning

Explorer les clés de la gestion du stress et des émotions pour développer la confiance

PUBLIC

Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi et en équipe

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Format condensé pour maximiser l'acquisition de compétences opérationnelles?

Flexibilité grâce à un format entièrement à distance et court?

Alternance d'éléments techniques et exercices pratiques?

Peut être associé à d'autres classes virtuelles pour approfondir progressivement vos compétences

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

Code
702926

Durée
3 heures / 3 heures

Tarif Inter*
399 € HT

*Repas inclus (en présentiel)

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les fondamentaux de la confiance en soi et de la confiance en équipe
- Développer des compétences de gestion du stress et des émotions
- Acquérir les techniques de communication qui renforcent la confiance
- Savoir mettre en place des stratégies collectives de réussite basées sur la confiance

Programme de la formation

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant et complétez votre questionnaire préparatoire. Votre formateur reçoit vos objectifs de progrès.

Comprendre les mécanismes de la confiance

Les fondements de la confiance

- Les trois dimensions : confiance en soi, confiance en l'autre, confiance collective
- Les croyances limitantes et leur impact sur la performance
- Exercice collaboratif : identification de ses propres leviers et freins à la confiance

Développer sa confiance personnelle

Techniques d'ancrage et d'affirmation de soi

- Prendre conscience de ses forces et compétences
- Gérer ses pensées négatives et son dialogue intérieur
- Découvrir les techniques d'ancrage positif et de visualisation
- Mise en situation : exercices de renforcement de la confiance en binôme

Gérer stress et émotions en contexte d'équipe

Stratégies de régulation émotionnelle

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, 40 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- 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.

- Reconnaître les déclencheurs de stress
- Utiliser les techniques de respiration et de centrage
- Découvrir les méthodes pour transformer le stress en énergie positive

Construire une dynamique de confiance collective

Les piliers de la confiance en équipe

- Instaurer une communication authentique et des feedback constructifs
- Créer un environnement psychologiquement sécurisant
- développer une culture de célébration des réussites et apprentissage des échecs
- Cas pratique : élaboration d'une charte de confiance pour son équipe

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit dans votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources et faciliter la mise en œuvre de vos engagements dans votre contexte professionnel.

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

...

A DISTANCE

- 11 Sep. 2026
- 13 Nov. 2026

