

# **FORMATION**

## **« CONFIANCE EN SOI »**

### **OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION**

Développer la confiance en soi au quotidien

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Identifier les ressources mobilisables
- Mettre en œuvre des comportements favorables à la confiance en soi

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Toute personne qui souhaite développer sa confiance en soi.

### **PRÉ-REQUIS**

Aucun

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES et d'ENCADREMENT**

- Tableau velleda (ou paperboard)
- Partage d'expérience, brainstorming
- Les méthodes actives et interrogatives sont privilégiées pour faire en sorte que les participants soient acteurs de leur formation
- Des jeux inspirés du théâtre d'improvisation permettent aux participants de s'approprier les apprentissages et d'entrer dans une démarche favorable au développement de la confiance en soi
- Tour de table de conclusion et de synthèse des éléments abordés
- Support de cours remis à chaque stagiaire

### **ÉVALUATION ET SUIVI**

- Evaluation par les mises en situations et le questionnement des participants
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la journée

### **DURÉE**

1 jours soit 7h

## **SOMMAIRE**

### **1) Les mécanismes de la confiance en soi**

- Définition de la confiance en soi
- Symptômes du manque de confiance en soi
- Conditions favorables ou défavorables

### **2) Les ressources mobilisables**

- Les moteurs de la confiance en soi
- Les freins à la confiance en soi
- Auto-diagnostic

### **3) La peur de l'échec**

- Relativiser la peur
- Concevoir l'échec autrement
- Transformer l'échec en apprentissage

### **4) Mettre en œuvre un comportement favorable à la confiance en soi**

- Se mettre en mouvement
- Prendre des risques mesurés
- Apprendre à lâcher prise