

Confiance en soi

Estime de soi et efficacité

 Présentiel ou en classe à distance



2 jours (14 h)

Prix inter : 1.650,00 € HT

Réf.: G8871

Source de la confiance en soi, l'estime de soi est au coeur de la réussite personnelle, des équipes et des organisations. Elle se développe tout au long de la vie. Une meilleure estime de soi procure plus de bienveillance, de lucidité par rapport à soi. Elle invite à s'accepter et à se dépasser. Cette formation donne les moyens pour gagner en assurance au quotidien.

A qui s'adresse cette formation ?



Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou collaborateur exerçant une activité où la confiance et l'assurance en soi est nécessaire pour accomplir ses missions



Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- Une vidéo : "Ça va aller !"
- Un autodiagnostic pour évaluer son niveau de confiance en soi
- Un premier outil : "12 permissions pour s'estimer"

En présentiel / A distance

1 - Clarifier le concept de confiance en soi

- L'estime de soi selon la théorie FIRO® de Will Schutz
 - Les liens entre : comportements, ressentis et estime de soi
 - Les 6 dimensions qui contribuent à la création du concept de soi
 - 3 piliers forts de la confiance en soi
 - Les comportements et ressentis vis-à-vis de soi-même
 - L'impact des comportements et des ressentis dans ses relations aux autres
- Mise en situation

Imagerie mentale, expérimentations physiques

2 - Prendre conscience de son niveau d'estime de soi

- L'estime de soi à travers 6 voies d'exploration
- L'image de soi : imagerie mentale, auto-perception...
- L'estime de soi par ses sensations physiques
- Les mécanismes de défense et les solutions

Mise en situation

Auto-perception, feedbacks

3 - Développer la confiance en soi en lien avec ses aspirations profondes

- Soi et idéal de soi
- La personne que je veux être
- Les obstacles personnels à une bonne estime de soi
- Les méthodes pour développer l'estime de soi
- Un haut niveau d'estime de soi
- Les conséquences de l'estime de soi sur la relation
- La confiance avec les autres
- La performance

Mise en situation

Constellations systémiques, visualisation

Après la session

- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines"



Les objectifs de la formation

- Développer l'estime de soi au travail
- Augmenter sa confiance en soi
- Susciter la confiance dans les relations



Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.



Les points forts de la formation

- 4REAL© : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.
- La Smartpocket téléchargeable sur smartphone.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).



Dates et villes 2026 - Référence G8871



Dernières places disponibles



Session garantie

A distance

du 8 janv. au 9 janv.	du 4 mai au 5 mai	du 10 sept. au 11 sept.
du 29 janv. au 30 janv.	du 12 mai au 13 mai	du 24 sept. au 25 sept.
du 19 févr. au 20 févr.	du 11 juin au 12 juin	du 12 oct. au 13 oct.
du 12 mars au 13 mars	du 25 juin au 26 juin	du 26 oct. au 27 oct.
du 30 mars au 31 mars	du 16 juil. au 17 juil.	du 12 nov. au 13 nov.
du 9 avr. au 10 avr.	du 6 août au 7 août	du 3 déc. au 4 déc.
du 27 avr. au 28 avr.	du 24 août au 25 août	du 14 déc. au 15 déc.

Paris

du 29 janv. au 30 janv.	du 12 mai au 13 mai	du 8 oct. au 9 oct.
du 5 févr. au 6 févr.	du 21 mai au 22 mai	du 15 oct. au 16 oct.
du 16 févr. au 17 févr.	du 26 mai au 27 mai	du 22 oct. au 23 oct.
du 2 mars au 3 mars	du 8 juin au 9 juin	du 29 oct. au 30 oct.
du 12 mars au 13 mars	du 18 juin au 19 juin	du 5 nov. au 6 nov.
du 16 mars au 17 mars	du 29 juin au 30 juin	du 19 nov. au 20 nov.
du 30 mars au 31 mars	du 9 juil. au 10 juil.	du 23 nov. au 24 nov.
du 7 avr. au 8 avr.	du 23 juil. au 24 juil.	du 30 nov. au 1 déc.
du 20 avr. au 21 avr.	du 20 août au 21 août	du 3 déc. au 4 déc.
du 27 avr. au 28 avr.	du 7 sept. au 8 sept.	du 14 déc. au 15 déc.
du 29 avr. au 30 avr.	du 10 sept. au 11 sept.	du 17 déc. au 18 déc.
du 11 mai au 12 mai	du 17 sept. au 18 sept.	

Nantes

du 2 févr. au 3 févr.	du 7 sept. au 8 sept.	du 14 déc. au 15 déc.
du 12 mai au 13 mai	du 1 oct. au 2 oct.	

Lyon

du 9 févr. au 10 févr.

du 19 mars au 20 mars

du 6 mai au 7 mai

du 1 juin au 2 juin

du 15 juil. au 16 juil.

du 10 sept. au 11 sept.

du 19 oct. au 20 oct.

du 9 nov. au 10 nov.

Aix-en-Provence

du 5 mars au 6 mars

du 15 juin au 16 juin

du 28 sept. au 29 sept.

Toulouse

du 12 mars au 13 mars

du 29 juin au 30 juin

du 5 nov. au 6 nov.

Bordeaux

du 19 mars au 20 mars

du 29 juin au 30 juin

du 16 nov. au 17 nov.

Rennes

du 2 avr. au 3 avr.

du 6 juil. au 7 juil.

du 5 oct. au 6 oct.

Lille

du 7 avr. au 8 avr.

du 1 oct. au 2 oct.

du 9 juil. au 10 juil.

du 3 déc. au 4 déc.

Strasbourg

du 27 avr. au 28 avr.

du 10 sept. au 11 sept.

du 7 déc. au 8 déc.

Montpellier

du 28 mai au 29 mai

du 14 sept. au 15 sept.

du 23 nov. au 24 nov.