

---

## Programme de Formation

---

### Estime de soi : renforcer la confiance en milieu professionnel

---

#### Organisation

---

**Durée** : 14 heures

**Mode d'organisation** : Présentiel

---

#### Contenu pédagogique

---



##### **Public visé**

Toute personne souhaitant renforcer sa confiance et son estime de soi pour gagner en assurance dans ses relations professionnelles.



##### **Objectifs pédagogiques**

- Identifier les processus de construction et d'évolution de l'image de soi.
- Savoir se fixer des objectifs concrets et réalistes.
- Identifier ses leviers de motivation personnelle.
- Développer sa capacité à accueillir les remises en question de manière constructive.



##### **Description**

###### **Jour 1**

###### **Matin : Explorer les fondations de l'estime de soi**

Définir les notions clés : image de soi, confiance en soi, estime de soi.

Identifier les facteurs de construction de l'estime de soi : expérience, regard des autres, environnement.

Distinguer estime de soi et pression sociale (désirabilité, stéréotypes).

Prendre conscience des enjeux de l'estime de soi dans les relations de travail.

###### **Après-midi : Évaluer et comprendre son propre fonctionnement**

Repérer les signes d'une estime de soi haute, basse, stable ou instable.

Se situer dans sa relation à soi-même à travers un auto-diagnostic.

Explorer ses doutes, certitudes, échecs et réussites comme révélateurs.

Comprendre les liens entre estime de soi, stress et performance au travail.

###### **Jour 2**

###### **Matin : Consolider son socle personnel de confiance**

Retrouver ses points d'ancrage personnels et professionnels.

Mettre en lumière ses réussites passées comme ressources d'avenir.

Visualisation, créativité, ancrage positif : exercices pratiques.

Créer une cartographie de ses appuis relationnels dans l'entreprise.

###### **Après-midi : Agir avec justesse et affirmation de soi**

S'affirmer avec respect et empathie dans les échanges professionnels.

Développer un regard objectif et bienveillant sur soi et sur les autres.

Installer un climat de confiance dans son environnement relationnel.

Définir un plan d'actions individuel pour faire progresser son estime de soi.



### **Prérequis**

Aucun



### **Modalités pédagogiques**

- Notre approche pédagogique repose sur une alternance entre apports théoriques opérationnels et mises en pratique directement issues du contexte professionnel des participants.
- Chaque thème traité s'appuie sur des études de cas concrets et des exercices pratiques, conçus spécifiquement à partir des situations réelles rencontrées dans l'environnement professionnel des stagiaires.
- Nos méthodes favorisent l'adaptation aux besoins de chaque participant afin d'optimiser leur engagement et leur apprentissage.
- L'animation privilégie une pédagogie active, favorisant les échanges, l'analyse réflexive des pratiques et une adaptation continue aux réalités professionnelles des participants.



### **Moyens et supports pédagogiques**

- Des supports pédagogiques numériques adaptés au contexte professionnel sont remis aux participants.
- Dispositifs pédagogiques variés sont mobilisés tout au long de la formation (études de cas, exercices pratiques, travaux en sous-groupes, mises en situation, jeux pédagogiques) favorisant l'apprentissage actif, collaboratif et l'appropriation des contenus.



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

- Un QCM est réalisé en début et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution des connaissances.
- Le suivi des stagiaires est assuré tout au long de la formation à travers des ateliers pratiques, des mises en situation et des échanges permettant d'évaluer leur participation et leur progression.

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque participant à l'issue de la formation.



### **Informations sur l'accessibilité**

Si vous êtes en situation de handicap, ou si vous rencontrez une difficulté pouvant impacter votre participation à la formation, n'hésitez pas à nous contacter. Nous étudierons ensemble les aménagements ou adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles à mettre en place pour vous accompagner dans les meilleures conditions.