

## RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

---

|  |   |
|--|---|
| <b>Public</b>                                      | ➤ Tout salarié ayant du mal à exploiter tout son potentiel  |
| <b>Pré-requis</b>                                  | ➤ Aucun   |
| <b>Durée</b>                                       | ➤ 2 jours (14 heures)   |
| <b>Objectif</b>                                    | ➤ <ul style="list-style-type: none"><li>○ Vivre confortablement les situations jusqu'à présent anxiogènes (gérer un conflit, prendre des initiatives, prise de parole en groupe et/ou face à un public, etc.).</li><li>○ Installer une spirale vertueuse en s'appuyant sur toutes ses réussites.</li></ul>  |
| <b>Méthodes pédagogiques<br/>Moyens techniques</b> | ➤ <ul style="list-style-type: none"><li>○ Pour bien préparer la formation, le stagiaire effectue une auto-évaluation de positionnement avec un questionnaire complété par un entretien</li><li>○ La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges.</li><li>○ Cette formation s'appuie en plus sur des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable.</li><li>○ Des exercices en situation génèrent très vite des améliorations perceptibles qui valident la progression des participants.</li><li>○ Pendant la formation, les acquis sont évalués afin de valider les nouvelles compétences.</li></ul> |
| <b>Planning 2025</b>                               | ➤ <ul style="list-style-type: none"><li>○ 10, 11 février</li><li>○ 8, 9 décembre</li><li>○ 19, 20 mai</li><li>○ 22, 23 septembre</li></ul> <p>En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.</p>  |
| <b>Accessibilité</b>                               | ➤ L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session.   |

---

## PROGRAMME

### 1. Les mécanismes qui peuvent nous empêcher de nous réaliser dans certains domaines

- Comment cela se construit-il ?
- La difficulté pour réussir est-il toujours lié à un manque de confiance ?

### 2. Des pistes à explorer pour installer la confiance

- L'estime de soi
- Se préparer, progresser, relativiser
- Développer l'empathie
- La clarté de nos engagements et les tenir

### 3. Comprendre et réguler ses émotions

- Explications physiologiques
- A quoi servent les émotions ?
- Les reconnaître et les nommer
- Développer son intelligence émotionnelle.

### 4. Développer ses qualités

- Identifier et lâcher les croyances restrictives
- Elargir la vision de soi, des autres et du monde

### 5. Initiation à la CNV (Communication Non Violente)

- Apprendre à bien poser verbalement ses ressentis afin de faire baisser la pression
- La CNV comme chemin de transformation, en améliorant la qualité de la relation à l'autre.
- Utiliser ses émotions à bon escient pour faire passer ses messages

### 6. Techniques pour installer une spirale vertueuse

- Faire disparaître les manifestations corporelles gênantes pendant les événements difficiles
- Ancrer toutes les nouvelles réussites
- Supprimer du langage les mots qui bloquent
- Réactiver des réussites passées pour réinstaller la confiance dans le présent