

## REFORCER 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</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> </ul>
<b>Moyens techniques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <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 2026</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 26, 27 janvier</li> <li>○ 7, 8 décembre</li> </ul> </li> <li>○ 18, 19 mai</li> <li>○ 5, 6 octobre</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
- S'appuyer sur ses ressources
- 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. Sensibilisation à la CNV (Communication Non Violente)

- Les 4 étapes de la CNV
- La CNV comme chemin de transformation, en améliorant la qualité de la relation à l'autre.
- Savoir dire Non

### 6. Techniques pour installer une spirale vertueuse

- Faire disparaître les manifestations corporelles gênantes pendant les événements difficiles
- Réactiver des réussites passées pour réinstaller la confiance dans le présent et les ancrer
- Aborder les situations dérangeantes avec plus de sérénité