



## Renforcer la confiance en soi

### AU TRAVAIL

#### Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi.
- Identifier et surmonter les croyances limitantes.
- Apprendre à s'affirmer dans les échanges professionnels.
- Développer des techniques de gestion du stress et des émotions.
- Renforcer son image de soi et sa motivation.

#### Méthodes pédagogiques mobilisées

- Ateliers pratiques et interactifs.
- Exercices de mise en situation.
- Retours d'expérience et échanges en groupe.
- Séances de coaching individuel.
- Supports visuels et écrits pour renforcer l'apprentissage.

#### Présentation et débouchés

Cette formation vise à aider les participants à développer leur confiance en eux-mêmes dans le milieu professionnel. En s'appuyant sur des techniques éprouvées et des exercices pratiques, les participants apprendront à mieux s'affirmer et à surmonter leurs doutes. Les débouchés de cette formation incluent une meilleure performance au travail, des relations professionnelles plus saines, et une capacité accrue à prendre des initiatives.

#### Durée

14 H

La formation se déroule sur 2 jours.

#### Programme

2 étapes

##### • Jour 1 :

- Introduction à la confiance en soi
- Identification des croyances limitantes
- Techniques d'affirmation de soi
- Exercices pratiques en groupe

##### • Jour 2 :

- Gestion du stress et des émotions
- Simulations et mises en situation
- Stratégies pour renforcer la motivation
- Évaluation personnelle et plan d'action



#### FORMATION ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Pour nous faire parvenir d'éventuels besoins spécifiques, nous écrire à : [cfp02@cfp02.info](mailto:cfp02@cfp02.info)

#### CERTIFICATION

Attestation de formation validant les compétences acquises.

#### Modalité d'évaluation

Un suivi sera effectué 3 mois après la formation pour évaluer l'impact des compétences acquises sur la pratique professionnelle des participants. Des séances de feedback et de réajustement pourront être proposées.

#### Formation "distanciel/présentiel"

La formation est principalement proposée en présentiel, mais des sessions en distanciel peuvent être organisées sur demande, selon les besoins des participants.

#### TARIF (indicatif)

490 €

Par participant.

#### FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

#### INDICATEURS DE RÉSULTATS

Nouveauté  
2025

- Taux de satisfaction des participants (enquête post-formation).
- Évaluation des compétences acquises (avant/après).
- Suivi de l'application des compétences dans le milieu professionnel.