

# CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL

**Objectifs de la formation :** Décrire le fonctionnement de la confiance en soi. Développer la confiance. Intégrer la confiance en soi dans son milieu professionnel. S'affirmer davantage dans son milieu professionnel.



**Public visé :** Cadres Manager de proximité, Agents de maîtrise, techniciens souhaitant développer sa confiance pour mieux remplir ses missions.

**Niveau requis :** Aucun sinon une forte implication personnelle.



## Modalités

**Groupe :** 7 personnes maximum.

**Attestation :** en fin de formation.

**Formateurs :** Expert et certifié.

**Moyens pédagogiques :** vidéoprojecteur, ordinateurs portables, Supports de formation.

**Délai d'accès :** Inscription par mail - Au plus tard 15 Jours avant le démarrage de la session.



**Durée :** 3 jours – 21 heures en présentiel



**Méthodes pédagogiques :** Nous alternerons plusieurs méthodes expositives mais surtout actives avec des apports techniques, de synthèses, des études de cas, des exercices et des mises en situations.



## Modalités Évaluation :

- Une évaluation prédictive de début de formation afin d'évaluer les attentes et connaissances des apprenants pour adapter la formation.
- Des évaluations formatives des acquis en cours, et en fin de formation, Exercices pratiques, études de cas.
- Une évaluation sommative via un questionnaire de satisfaction à la fin de la formation.

## PROGRAMME

### Décrire le fonctionnement de la confiance en soi

- Définir la confiance en soi
- Identifier les différents complexes
- Nommer les manifestations du manque de confiance en soi.

### Développer la confiance en soi

- Expérimenter la redécouverte de soi
- Inventorier ses qualités, ses atouts et son potentiel
- Détecter ses émotions désagréables
- Nommer les manifestations du manque de confiance en soi.
- Citer les facteurs reliés à la confiance en soi.

### Intégrer la confiance dans son environnement professionnel

- Appliquer la confiance en soi dans ses missions au quotidien
- Utiliser la confiance en soi pour oser relever des challenges
- Imaginer avec succès des situations difficiles

### S'affirmer davantage dans son milieu professionnel

- Combiner des techniques pour prévenir des risques psychosociaux
- S'adapter à son contexte professionnel

## NOUS CONTACTER



[contact@ideproformation.com](mailto:contact@ideproformation.com)



06 92 61 53 28  
02 62 92 06 91



[ideproformation.com](http://ideproformation.com)