



Formation

« Développer sa confiance en soi »

“ Le premier ennemi à combattre est à l'intérieur de soi, souvent c'est le seul.”

Isabelle Filliozat

L'estime de soi et la confiance en soi sont des éléments de base au cœur de la réussite et de l'efficacité de chacun. Elles correspondent à la valeur que l'on s'accorde ; elles invitent à s'accepter, conscient de ses atouts et de ses faiblesses, et à tout mettre en œuvre pour se dépasser.

Augmenter son estime de soi et sa confiance en soi ouvre la porte à davantage d'intégration au sein d'une équipe en renforçant son efficacité et sa réussite dans ses projets. A l'inverse, un manque de confiance en soi, sur le lieu du travail, une difficulté à identifier ses besoins et à mettre des limites comme préconisés dans l'Approche 3D préparent le terrain d'un épuisement professionnel.

Cette formation donne les moyens pour gagner en assurance au quotidien et s'appuie sur les fondements de l'Approche 3D pour booster son dynamisme.

Objectifs pédagogiques :

- ❖ Identifier des éléments constitutifs de la confiance en soi
- ❖ Clarifier ses propres forces, limites et besoins
- ❖ Mettre en pratique certains outils pour accroître la confiance en soi

Contenu détaillé de la formation

- ❖ L'estime de soi et la confiance en soi
 - Les 4 piliers de l'estime de soi
 - La confiance en soi : une vision juste de soi-même
 - Notre capacité à évoluer grâce à la neuroplasticité du cerveau.
- ❖ Son capital confiance
 - Outil d'autodiagnostic
 - Comprendre ses motivations primaires

Conçue par :



Présentiel

Référence : A3D_DCS_0

Durée : deux versions au choix

7h + suite 2h
ou 14h + suite 2h

Dates ou période :

A définir

✓ Du jj/mm au jj/mm/aaaa

Horaires :

De 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 (adaptable si besoin)

Tarif inter-entreprises :

✓ Version 7h : 600 € TTC

✓ Version 14h : 1000 € TTC

Tarif indépendants, particuliers ou TPE :

✓ Version 7h : 450 € TTC

✓ Version 14h : 800 € TTC

Tarif intra-entreprise pour des groupes de 12 personnes maximum

✓ Nous consulter

Lieu : à définir selon demandes

➢ Nous consulter pour formation sur-mesure ou tarif package formations Approche 3D



- ❖ Accroître sa confiance
 - Identifier ses victoires et ses ressources, s'affirmer
 - Dépasser les freins - cartes de transformation positive
 - Zoom sur ses projets – l'arbre de vie
- ❖ Se sentir dynamisé
 - Identifier ses besoins, varier ses activités, s'accorder de l'estime, nourrir son auto-empathie

Informations pour les participants

Public :

Toutes personnes soucieuses d'augmenter sa confiance en soi afin de privilégier son efficacité et son sentiment de bien-être au travail.

Toutes personnes ressentant une lassitude due à une difficulté à prendre sa place dans l'équipe et qui peine à écouter ses propres besoins.

Pré-requis :

Être prêt (e) à parler de soi dans un contexte professionnel et à s'engager dans un processus d'évolution personnelle.

Nombre de participants par session : 6 à 12 maximum

Accueil PSH : Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions adapter au mieux le lieu, ou vous réorienter si besoin.

Les conditions d'accueil des PSH seront également précisées dans le livret d'accueil.

Modalités et délais d'accès :

Demande d'inscription à faire par mail auprès du référent pédagogique

Délais d'accès à l'inscription : 1 semaine avant la 1ère session au plus tard

Modalités d'évaluation

Le participant complète une auto-évaluation en amont et en aval de la formation pour estimer ses acquis par rapport aux objectifs pédagogiques.

Les formateurs évaluent la progression pédagogique de chaque participant tout au long de la session au moyen des échanges participatifs, des expérimentations d'outils, des questions de compréhension et des mises en situation.

En fin de séance, il fait un point sur les attentes et s'assure que les participants ont trouvé réponse à leurs questions.

Moyens permettant le suivi de l'exécution et des résultats

- Feuilles de présences signées des participants et des formateurs par demi-journée.
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.



Moyens pédagogiques et techniques d'encadrement des formations

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil des participants
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Approche active, alternant apports théoriques et applications concrètes avec travaux en binôme et expérimentation participative.
- Retours d'expériences

Suite de la formation :

- 2h à programmer environ 3 semaines après la formation afin d'ancrer les apprentissages dans la pratique et partager les acquis autour d'un nouvel outil.

Éléments matériels :

- Tout le matériel pédagogique est mis à disposition, les supports de cours sont fournis au format numérique après la formation.

Référent pédagogique et formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation GBS Management (coordonnées en bas des différentes pages) ; le bon déroulement est assuré par le(s) formateur(s) désigné(s) par l'organisme de formation. Cette formation bénéficiera généralement de deux animateurs.

La version 14h permet d'entrer plus dans le détail des sujets et d'expérimenter plus d'outils.

Suite optionnelle

Des séances de coaching individuel afin d'accompagner des problématiques liées à la confiance en soi et son impact sur le bien-être au travail.

Outils de l'Approche 3D