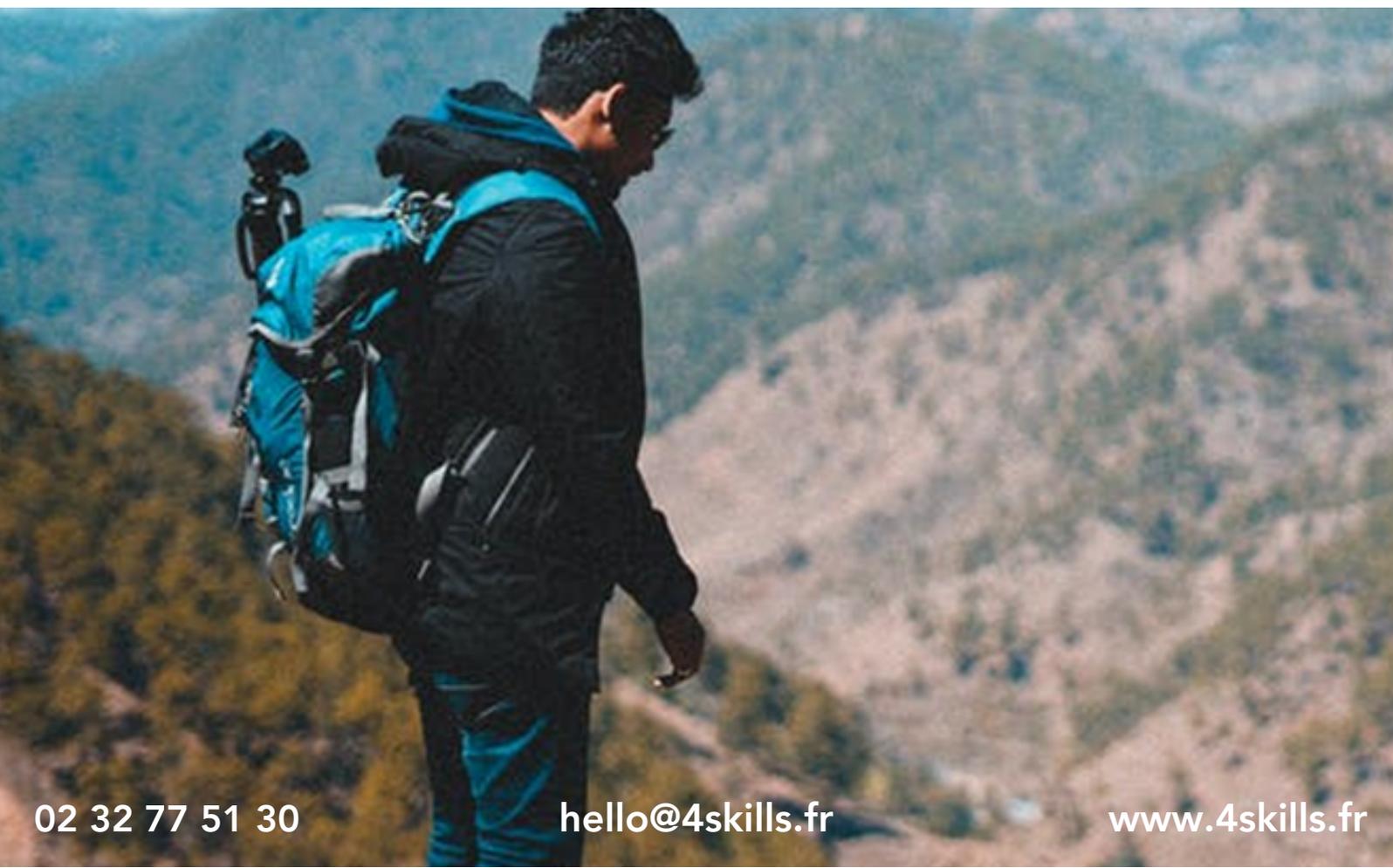




*Programme de formation*

**DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI**





## Objectifs

- Développer un regard plus juste sur soi-même.
- Mieux se connaître et s'accepter.
- Développer son assertivité.
- Faire de la confiance en soi un levier de performance.

## Durée

- Durée de la formation : 2 jours.

## Public

- Managers, chefs de projet ou salariés exprimant le besoin de gagner en confiance, assurance et efficacité personnelle.

## Modalités et délai d'accès

- Entrée en formation après analyse du niveau et objectifs avec un conseiller pédagogique.
- Inscription toute l'année.

## Méthode pédagogique

- Le programme de formation sera conçu à partir d'une évaluation de votre niveau actuel et d'un échange sur vos objectifs.
- Les formateurs vous accompagneront au travers d'exercices et mises en situation.
- Les sessions sont planifiées en fonction de vos disponibilités et celui du formateur.

## Personnes en situation de handicap

- La formation est accessible aux personnes souffrant d'un handicap auditif ou visuel léger.
- Pour toute autre situation, une étude sera menée pour déployer un dispositif adapté.



## Travailler sa confiance

- Différencier estime de soi et confiance en soi.
- Evaluer son degré de confiance.
- Valoriser ses atouts.
- Comprendre et accepter ses valeurs.

## Connaître et apprécier ses objectifs

- Définir ses priorités.
- Prendre conscience des croyances limitantes / lever les freins.
- Fixer des objectifs atteignables.
- Faire face aux échecs et savoir rebondir.

## Identifier sa relation à l'autre

- Accepter le regard des autres.
- Comprendre les jeux relationnels.
- Développer une relation constructive.
- Prendre conscience de son impact relationnel.

## Développer son assertivité

- Savoir imposer son point de vue.
- Prendre du recul face aux critiques.
- Oser dire non, oser demander.

## Faire de la confiance en soi son levier de performance

- Faire le lien entre estime et confiance en soi.
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs.
- Oser prendre sa place.
- Se situer et se distinguer par rapport aux autres.
- Instaurer un climat de confiance.





## Les formateurs

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Outre leur expertise technique, leur expérience et leur compétences pédagogiques leur permettent de s'adapter au niveau et au rythme de progression des apprenants.

## Les moyens pédagogiques

- Programme basé sur des apports théoriques et de nombreux exercices pratiques.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des apprenants.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation et des mises en situation.

## Les moyens techniques pour les formations en présentiel

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Equipement disponible : ordinateurs, grand écran TV interactif, paperboard.

## Les moyens techniques pour les formations en distanciel

- La formation est dispensée sur Teams ou Zoom.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 32 77 51 30 ou par email à [hello@4skills.fr](mailto:hello@4skills.fr).

## Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable par le biais d'un test écrit.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction renseigné à l'issue de la formation.



Le Plan de  
Développement des  
Compétences

Pour les salariés des entreprises dont la formation est prise en charge par l'employeur.

**OPCO**  
opérateurs de compétences

Pour les entreprises qui peuvent bénéficier d'une prise en charge totale ou partielle du prix de la formation.

  
pôle emploi

Pour les demandeurs d'emploi dont le projet de formation s'inscrit dans le cadre d'une démarche de retour à l'emploi.