

SOF03

# P&P

## Training & Consulting

Développer la confiance en soi

FRANCE - INTERNATIONAL  
2 JOURS - 14 HEURES  
PRESENTIEL ET DISTANCIEL  
INTER - INTRA



+33 6 28 84 89 32



contact@p2tc.fr



www.p2tc.fr

# Sommaire

- 1 Les points clés
  - 2 Les objectifs
  - 3 Les prérequis
  - 4 Les participants
  - 5 Les matériels pédagogiques
  - 6 Le programme du jour 1
  - 7 Le programme du jour 2
-

## Développer la confiance en soi



**La formation "Développer la confiance en soi"** se concentre sur l'importance de l'estime de soi dans la réussite personnelle et professionnelle, ainsi que dans la dynamique des équipes et des organisations. En mettant l'accent sur le développement continu de la confiance en soi, cette formation fournit des outils pratiques pour renforcer l'assurance au quotidien, en aidant les participants à comprendre les divers aspects de la confiance en soi et en leur offrant des moyens concrets pour l'améliorer.

**La première partie de la formation** vise à clarifier le concept de confiance en soi, en explorant les différentes dimensions qui contribuent à la création de l'image de soi et en examinant les liens entre comportements, ressentis et estime de soi. Les participants auront l'occasion de mettre en pratique ces concepts à travers des exercices d'imagerie mentale et des expérimentations physiques.

**La deuxième partie** se concentre sur la prise de conscience du niveau d'estime de soi, en explorant différentes voies telles que l'image de soi, les sensations physiques et les mécanismes de défense. À travers des exercices d'auto-perception et des retours d'informations, les participants seront en mesure de mieux comprendre leur propre estime de soi.

**La troisième partie** vise à développer la confiance en soi en lien avec les aspirations profondes, en explorant la relation entre soi et idéal de soi, ainsi que les obstacles personnels à une bonne estime de soi. Les participants auront l'occasion de découvrir des méthodes pour renforcer leur estime de soi et de visualiser un haut niveau de confiance en soi dans leurs relations et performances.

# LES OBJECTIFS

À la fin de cette formation de 2 jours, les participants seront capables de :

**Clarifier** le concept de confiance en soi en explorant ses différentes dimensions et en comprenant les liens entre comportements, ressentis et estime de soi.

**Prendre conscience** de son niveau d'estime de soi à travers différentes voies telles que l'image de soi, les sensations physiques et les mécanismes de défense.

**Développer** la confiance en soi en lien avec ses aspirations profondes en explorant la relation entre soi et idéal de soi, en identifiant les obstacles personnels à une bonne estime de soi et en découvrant des méthodes pour renforcer son estime de soi.



**Développer** l'estime de soi au travail en apprenant à mieux se connaître et à reconnaître ses propres compétences et qualités.

**Augmenter** la confiance en soi en adoptant des comportements et des attitudes positifs, en se fixant des objectifs réalisables et en surmontant les pensées et les émotions négatives.

**Susciter** la confiance dans les relations professionnelles en développant des compétences de communication efficaces, en établissant des relations de confiance avec les collègues et en gérant les situations délicates avec assurance.



# LES PRÉREQUIS

---

Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire, cependant une expérience de travail dans un environnement professionnel est recommandée.



Elle est ouverte à toute personne désireuse de développer sa confiance en soi, quels que soient son niveau d'expérience professionnelle ou son domaine d'activité.



# LES PARTICIPANTS

---

**P2TC réuni dans cette formation  
différents acteurs :**

Managers

Cadres

Chefs de projet

Assistants

Techniciens

Collaborateurs exerçant une activité où la confiance et l'assurance en soi sont nécessaires pour accomplir leurs missions.



# LES MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES

01

**Des documents écrits détaillés** comprenant des manuels de formation sur le développement de la confiance en soi et des guides pratiques ainsi que des ressources telles que des articles et des études de recherche.

02

**Connaissance participants**

Un quiz amont pour mieux connaître le niveau des participants et un quiz aval pour évaluer la bonne appropriation des apprentissages.

03

**Des exercices pratiques et des études de cas** tels que des jeux basés sur des scénarios réels ou fictifs pour permettre aux participants d'analyser des situations complexes et de prendre des décisions stratégiques.

04

**Des études de cas réels et fictifs** pour extraire des leçons sur la confiance en soi, ainsi que des discussions en groupe pour partager les expériences et réfléchir collectivement sur les meilleures pratiques.

# LE PROGRAMME

EN 2 JOURS



## Jour 1 :

Clarification du concept de confiance en soi

Exploration des dimensions de l'estime de soi

Exercices d'imagerie mentale et expérimentations physiques

Prise de conscience du niveau d'estime de soi à travers différentes voies

Autoperception et feedback

## Jour 2 :

Développement de la confiance en soi en lien avec les aspirations profondes

Exploration de la relation entre soi et idéal de soi

Identification des obstacles personnels à une bonne estime de soi

Méthodes pour développer l'estime de soi

Visualisation d'un haut niveau de confiance en soi dans les relations et les performances

P2TC

POUR ALLER PLUS LOIN :

SOF01 - GERER SON STRESS AU QUOTIDIEN ET MAITRISER SES EMOTIONS

SOF04 - MAITRISER SON TEMPS ET SES PRIORITES

MNG03 - ANIMER DES REUNIONS EFFICACES