



#5 - CES

Formation “Gagner confiance
en soi et estime de pour
performer au travail”

HUMINDS
Performances



PROGRAMME DE FORMATION

INTITULE DE LA FORMATION

Gagner confiance en soi et estime de pour performer au travail

PUBLIC VISE

Tout public

PRE-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- Comprendre le lien entre le stress et la confiance en soi
- Apprendre à reconnaître ses lignes de forces et ses compétences
- Développer une attitude positive et consciente au quotidien
- Faire de sa confiance en soi son levier de performances
- Etablir des relations constructives avec les autres

PROGRAMME DE FORMATION

OUTILS DE MODALITES D'EVALUATION

Le suivi de la formation est assuré par la signature d'émargement par demi-journée par chaque candidat.

Les modalités pédagogiques utilisées dans le cadre de cette formation sont les suivantes : apports théoriques, mises en pratiques, jeux de rôles, quiz digital (Kahoot).

La mesure des acquisitions des savoirs et des compétences se fera à l'aide de formulaires d'évaluation.

À l'issue de la formation, les documents suivants sont envoyés au candidat par mail : attestation de fin de formation, compte-rendu de la formation.

MODALITES D'ORGANISATION

Formation Inter ou Intra entreprise

Durée : 14 heures

E-mail : contact@humindsperformances.com

Téléphone : 06.65.67.74.40

PROGRAMME DE FORMATION

1

MODULE 1

- Prendre conscience du lien entre le stress et la confiance en soi.
- Auto-évaluation du niveau et type de problème d'estime de soi.
- Identifier son potentiel, valeurs et forces motrices.
- La technique des 9 clés de l'estime de soi et coaching pour augmenter son niveau d'énergie.
- Distinguer les 3 composantes : l'image de soi, l'estime de soi et la confiance en soi.
- Développer sa conscience et sa communication de soi
- Différencier son identité de ses capacités
- Auto-diagnostic pour repérer les différentes attitudes en situation de travail
- Les principaux comportements négatifs : fuite, attaque, manipulation...
- L'assertivité – avantages pour soi et pour les autres... Les obstacles à l'affirmation de soi
- Les comportements assertifs :
Apprendre à formuler son ressenti : règles d'or
Se fixer des buts assertifs

2

MODULE 2

- S'affirmer sans démotiver l'interlocuteur et sans casser le rapport grâce à la communication non verbale
- Oser dire non sans se sentir « coincé » : 5 étapes
- Affronter ses peurs (techniques de coaching)
- Identifier ses pièges et freins personnels (croyances limitantes)
- S'affirmer dans des situations difficiles
- Reconnaître ses besoins et ses désirs
- Identifier des repères sur lesquels fixer sa sécurité intérieure
- Supprimer ses pensées négatives
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs
- Les 10 clés de l'hygiène vitale optimale pour booster la confiance en soi
- Les techniques d'autodiscipline pour ancrer les nouveaux comportements
- Se situer et se distinguer par rapport aux autres
- Instaurer un climat de confiance
- La méthode DESC (Décrire, Exprimer, Suggérer, Conséquences positives...)

PROGRAMME DE FORMATION

MODALITES TARIFAIRES ET D'ACCES

TARIFS :

1250€ / JOUR/
GROUPE EN INTRA

300€ / JOUR/
PERSONNE EN INTER

1 À 10 PERSONNES
MAXIMUM PAR
GROUPE

DELAI D'ACCES :

JUSQU'À 48
HEURES AVANT LE
DÉBUT DE LA
FORMATION ET EN
FONCTION DES
PLACES
RESTANTES

A propos de la grille tarifaire:

- Exprimée TTC (TVA non applicable, article 293B du CGI)
- Comprend les frais d'inscription, les supports pédagogiques et contenu proposé en fonction de l'offre d'accompagnement choisie.

Un contrat de formation professionnelle sera établi entre le futur stagiaire et le Centre de formation.

INTERLOCUTEURS DE LA FORMATION

Référent pédagogique : Sabrina FARRUGIA

Référent handicap : Sabrina FARRUGIA

Référent administratif : Sabrina FARRUGIA