

## Comprendre les clés de la confiance en soi - module 2/3

*La formation "Comprendre les clés de la confiance en soi" vise à aider les participants à identifier et développer leur confiance en soi, en fournissant des outils et des techniques pour renforcer leur assurance, inspirer confiance et créer des relations de confiance.*

**Durée:** 2.00 heures, (0.50 jours).

### Profils des stagiaires

- Tous publics

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Gagner en assurance

### Contenu de la formation

- Construire une juste image de soi
  - Découvrir les composantes de l'estime de soi
  - Évaluer mon niveau d'estime de soi Échelle estime de soi Rosenberg
  - Reconnaître ses droits
  - Apprendre à dire "N.O.N" Avec la méthode J.E.E.P.S
- Activer une dynamique positive
  - Comprendre l'estime de soi et confiance en soi
  - Construire son arbre de vie professionnelle
  - Dépasser ses peurs, se libérer et agir
  - Transformer ses croyances limitantes

### Organisation de la formation

#### Equipe pédagogique

Consultant Formateur Coach diplômé et certifié par le réseau professionnel AKDme®.

Expert en management stratégique et opérationnel, communication et prévention des Risques Psychosociaux (RPS).

Expérience significative et des compétences pointues pour accompagner les entreprises, collectivités et apprenants dans leur développement.

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Salles équipées et dédiées à la formation ou présentation spécifique pour le distanciel (Visio)
- Matériel et Supports de présentation informatique (ordinateurs, vidéoprojecteurs, Diaporama,..), (Outils pédagogiques digitaux sur smartphone ou PC), (Connexion Internet haut débit)
- Documents et supports de formation (supports en téléchargement libre, numériques, vidéos) Exposés théoriques et études de cas Quiz, auto-diagnostics, QCM (papier ou digital) Mises en situation, jeux de rôles, ateliers Plateforme d'apprentissage en ligne (espace extranet pour les stagiaires) Accompagnement post-formation (soutien, coaching, ressources supplémentaires)
- Mise à disposition en ligne de documents et supports (espace extranet dédié aux stagiaires)

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence/émargements numériques
- Suivi des heures de formation (présentiel et ou distanciel)
- Contrôle de l'avancement et des objectifs
- Évaluation formative (exercices, études de cas) Évaluation sommative (QCM, mises en situation)
- Évaluations à chaud (impressions post-formation)
- Évaluations à froid (impact à long terme)
- Amélioration continue : Analyse des évaluations
- Certificat de réalisation et d'assiduité de l'action de formation.

## Conformité réglementaire de l'accès aux personnes à mobilité réduite et ou situation d'handicap

Toutes situations de handicaps des stagiaires, doivent être communiqué au formateur (intervenant) avant l'entrée en formation pour une meilleure adaptabilité des programmes si possible et prise en charge pédagogique le cas échéant.

## Propriété intellectuelle & droits auteurs

Les supports, outils, techniques délivrés pour cette formation, quelle qu'en soit la forme (papier, numérique, électronique...), sont protégés par la propriété intellectuelle, le droit d'auteur et déposés à l'INPI. Leur reproduction, partielle ou totale, ne peut être effectuée sans l'accord exprès de ACTES MANAGEMENT.



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
**Action de formation**

**Dernière Mise à jour du programme:** 09/04/2023.

**Date édition du document :** 9 mai 2023.