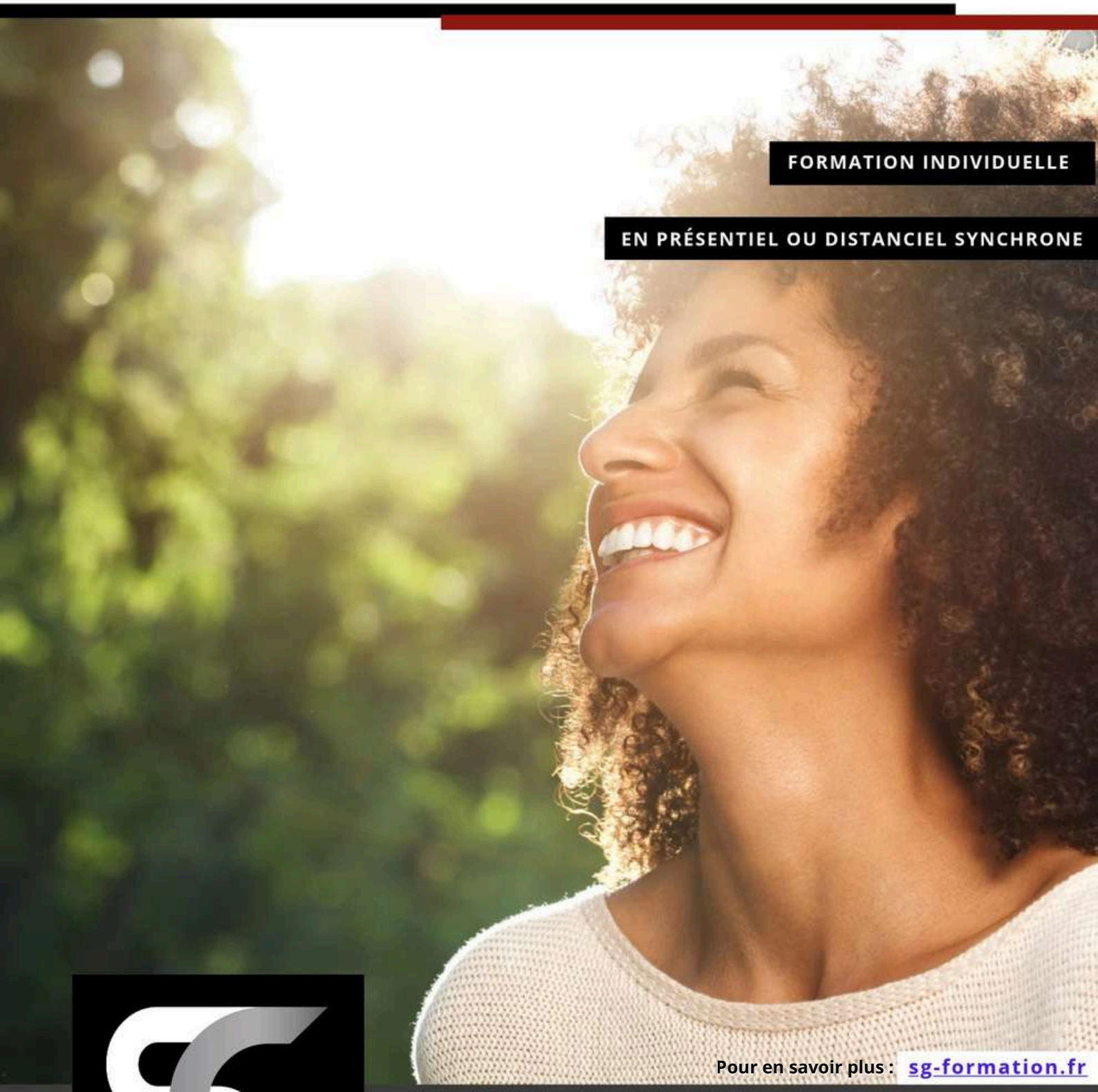
ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI ET AFFIRMATION DE SOI



FORMATION INDIVIDUELLE

EN PRÉSENTIEL OU DISTANCIEL SYNCHRONE

Pour en savoir plus : sg-formation.fr

ORGANISME DE FORMATION

SG FORMATION (SARL)
03 10 45 21 85
326 Rue Verte, 59141 Thun-l'Évêque
audrey@sg-formation.fr

ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI ET AFFIRMATION DE SOI

DURÉE DE LA FORMATION

21 h (3 jours)

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation ouverte toute l'année, en individuel (contactez-nous).

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formatrice expérimentée, disposant d'une expertise terrain et pédagogique
- Supports pédagogiques : diaporama, fiches mémo, carnet en ligne interactif, études de cas, audit en situation
- Suivi du programme de formation
- Support remis sur clé USB

MODALITÉS D'ADMISSION

Admission sur dossier de candidature

PUBLIC VISÉ

Tout professionnel qui souhaite renforcer son estime de soi, gagner en confiance et s'affirmer avec justesse dans ses relations de travail.

PRÉREQUIS

Être prêt à travailler sur une situation professionnelle personnelle.

ACCESSIBILITÉ

Une adaptation des formations pour les **personnes en situation de handicap** est possible. **Les lieux de formations seront accessibles aux personnes en situation de handicap.**
Une vérification sera établie. Nous contacter : (Audrey, référent Handicap : 06 58 30 42 22)

SUIVI, ÉVALUATION, SANCTION

→ Moyens permettant de suivre l'action de formation
• Plans d'action de formation
→ Moyens permettant le positionnement de chaque apprenant
• Réalisation de travaux durant la formation (Exercices et mise en situation…)
→ Moyens permettant d'en évaluer les résultats
• Préparation écrite et mise en situation professionnelle
→ Sanction
• Délivrance d'une attestation d'assiduité

OBJECTIFS ET MÉTHODE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

1. Distinguer l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi, et situer son propre fonctionnement
2. Identifier ses ressources (qualités, compétences, réussites, valeurs) et porter sur soi un regard plus juste
3. Remplacer les pensées dévalorisantes par des pensées réalistes et bienveillantes
4. Oser passer à l'action par des défis progressifs et tirer parti de ses erreurs
5. Adopter une attitude assertive : dire non, poser ses limites, formuler une demande, exprimer un désaccord
6. Recevoir une critique et faire face à une pression sans se dévaloriser ni agresser
7. Construire et mettre en œuvre un plan d'action personnel durable

MÉTHODE

Dès le premier module, le stagiaire choisit une **situation professionnelle qui lui pose difficulté** (dire non, formuler une demande, exprimer un désaccord, oser prendre sa place…). Il construit son **plan d'action** module après module, puis vit cette situation en mise en situation au module 6. Chaque séance alterne apports, exercices écrits et mises en situation, et se termine par une action à tester d'ici la séance suivante.

CADRE

Formation de développement des compétences : elle ne remplace pas un accompagnement thérapeutique.

PROGRAMME

JOUR 1 : SE CONNAÎTRE

MODULE 1 : COMPRENDRE L'ESTIME DE SOI, LA CONFIANCE EN SOI ET L'AFFIRMATION DE SOI

- Définir l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation dersoi, et comprendre le lirs liens
- Identifier d'où vient l'estime de soi : histoire personnelle, regard des autres, réussites et échecs
- Distinguer les profils d'estime de soi : haute ou basse, stable ou instable
- Repérer les signes d'une estime de soi fragile dans la vie professionnelle
- Démêler les idées reçues : estime de soi, égoïsme, prétention et réussite
- Identifier les enjeux professionnels : oser, demander, s'exprimer, trouver sa place

Exercice 1 : État des lieux écrit de son estime de soi (auto-positionnement et domaines de vie)
Exercice 2 : Rédaction de sa situation fil rouge et de son objectif pour le parcours

MODULE 2 : L'ESTIME DE SOI : SE REGARDER AVEC JUSTESSE

- Repérer son discours intérieur et son critique intérieur
- Identifier les pensées pièges (tout ou rien, généralisation, lecture de pensée, étiquetage)
- Comprendre le biais de négativité et l'effet de la comparaison aux autres
- Recenser ses ressources : qualités, compétences, réussites
- Clarifier ses valeurs : ce qui compte pour soi
- Développer l'autocompassion : se traiter comme on traiterait un ami
- Savoir recevoir un compliment

Exercice 3 : Inventaire écrit de ses ressources (qualités, compétences, réussites, valeurs)
Exercice 4 : Journal des pensées : situation, pensée, émotion, pensée plus juste

JOUR 2 : OSER AGIR ET S'AFFIRMER

MODULE 3 : LA CONFIANCE EN SOI : SE CROIRE CAPABLE ET PASSER À L'ACTION

- Comprendre le sentiment d'efficacité personnelle et ses quatre sources
- Situer ses zones de confort, d'apprentissage et de panique
- Adopter un état d'esprit de développement face aux difficultés
- Se fixer des objectifs progressifs et atteignables
- Transformer son rapport à l'erreur et à l'échec
- Reconnaître et dépasser le syndrome de l'imposteur
- Parler de soi et de ses réussites sans se dévaloriser ni se vanter
- Utiliser la préparation mentale et la visualisation

Exercice 5 : Construction de son échelle de défis progressifs
Exercice 6 : Plan de son premier défi et journal de réussites

JOUR 3 : S'EXPRIMER ET ANCRER SES PROGRÈS

MODULE 4 : L'AFFIRMATION DE SOI : TROUVER SA JUSTE PLACE

- Définir l'assertivité et ses origines
- Distinguer les attitudes passive, agressive, manipulatrice et assertive, et comprendre pourquoi on y glisse
- Connaître ses droits fondamentaux dans la relation
- Utiliser un langage non verbal affirmé : voix, regard, posture
- Poser ses limites et savoir dire non (disque rayé, édredon, compromis)
- Gérer la culpabilité après un refus

Exercice 7 : Mes droits et mes difficultés à dire non

Exercice 8 : Rédaction de son script de refus pour une situation réelle

MODULE 5 : S'EXPRIMER ET GÉRER LES RELATIONS DIFFICILES

- Formuler une demande claire
- Exprimer un désaccord ou une insatissfaction avec la méthode DESC
- Utiliser les principes de la communication non violente
- Recevoir une critique, justifiée ou non, sans se dévaloriser ni contre-attaquer
- Exprimer une émotion de façon adaptée en contexte professionnel
- Faire un retour positif sincère
- Faire face à la pression et aux tentatives de manipulation

Exercice 9 : Construction d'un message DESC appliqué à sa situation fil rouge

Exercice 10 : Réponses préparées aux critiques et aux pressions probables

MODULE 6 : MISE EN SITUATION ET ANCRAGE DURABLE

- Gérer ses émotions avant et pendant une situation difficile (respiration, ancrage, phrase de recentrage)
- Préparer sa situation : objectif, déroulé, réactions possibles de l'interlocuteur, plan B
- Vivre sa situation fil rouge en mise en situation, puis l'analyser à l'aide d'une grille d'observation
- S'adapter à une variante plus difficile (interlocuteur insistant ou contrarié)
- Installer de nouvelles habitudes et faire durer ses progrès
- Mesurer son évolution depuis le début du parcours

Exercice 11 : Plan d'action personnel sur 30 jours

Exercice 12 : Bilan écrit avant / après (auto positionnement final et progrès constatés)