

## CONFIANCE EN SOI ET RÉUSSITE PROFESSIONNELLE

Réf  
CESERP - GSO14

Modalité  
Distanciel

Durée  
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires  
8



### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi et mesurer leurs impacts sur les comportements.
- Prendre du recul par rapport à votre mode de fonctionnement pour développer votre autonomie et votre aisance relationnelle.
- Acquérir les outils pour faire face aux situations professionnelles et personnelles perçues comme difficiles.
- Clarifier les actions professionnelles prioritaires à réussir.



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Tout public.

#### Pré-requis

Aucun.



### CONTENU

#### Poser les fondements de la confiance en soi

- Définir l'estime de soi, point de départ de la confiance en soi.
- Comprendre les origines de la mésestime de soi.
- S'approprier les mécanismes de la confiance en soi et identifier ses pensées limitatives.
- Agir avec confiance pour se faire confiance.

#### Se situer dans la relation à l'autre

- Définir et comprendre les positions de vie.
- Identifier sa position de vie de confort.
- Savoir opter pour une position de vie « +/+ » pour des relations interpersonnelles constructives.
- Faire le lien entre positions de vie et jeux psychologiques avec le triangle dramatique.

#### Trouver les clés de sa sécurité intérieure pour gagner en confiance en soi

- Identifier son potentiel et ses pensées limitatives.



#### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

- Clarifier ses propres besoins, ses motivations, ses valeurs.
- Savoir prendre du recul et raisonner solution.

### Construire sa confiance en soi jour après jour

- Identifier les signes de reconnaissance émis et reçus.
- Transformer ses différences en atouts.
- Apprendre à se fixer des objectifs.
- Prendre conscience de l'influence de son attitude sur les autres.
- Apprendre à accepter une critique, à recevoir un compliment, un merci.

### Elaborer son propre plan d'action et prendre des décisions.



## PÉDAGOGIE

La pédagogie de la formation repose sur :

- Des apports théoriques.
- La remise de documents pédagogiques sur les thèmes clés.
- Des réflexions en sous-groupes pour comprendre ensemble.
- L'utilisation du groupe comme révélateur bienveillant : échanges et construction à partir de situations personnelles et professionnelles.
- La définition d'axes de progrès individuels.
- Un travail mené par "effet miroir".



## GESTION DES ACQUIS

### Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.

## Validation des acquis



### FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formateur est spécialisé depuis 10 ans, sur les thématiques de la communication et de l'efficacité professionnelle.



### ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions.