

## Formation Renforcer sa confiance en soi

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ <b>Durée :</b>                                               | 2 jours (14 heures)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ■ <b>Tarifs inter-entreprise :</b>                             | 1 250,00 CHF HT (standard)<br>1 000,00 CHF HT (remisé)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ■ <b>Public :</b>                                              | Tout salarié , cadre, non cadre et dirigeant ayant la volonté d'améliorer sa confiance en soi et de renforcer sa propre estime dans le cadre de relations professionnelles et personnelles                                                                                                                                                                                                       |
| ■ <b>Pré-requis :</b>                                          | Aucun                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ■ <b>Objectifs :</b>                                           | Renforcer sa confiance en soi dans son environnement personnel et professionnel : collègues , managers, managés , partenaires externes - assumer ses choix et prises de positions                                                                                                                                                                                                                |
| ■ <b>Modalités pédagogiques, techniques et d'encadrement :</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Formation synchrone en présentiel et distanciel.</li><li>• Méthodologie basée sur l'Active Learning : 75 % de pratique minimum.</li><li>• Un PC par participant en présentiel, possibilité de mettre à disposition en bureau à distance un PC et l'environnement adéquat.</li><li>• Un formateur expert.</li></ul>                                       |
| ■ <b>Modalités d'évaluation :</b>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Définition des besoins et attentes des apprenants en amont de la formation.</li><li>• Auto-positionnement à l'entrée et la sortie de la formation.</li><li>• Suivi continu par les formateurs durant les ateliers pratiques.</li><li>• Évaluation à chaud de l'adéquation au besoin professionnel des apprenants le dernier jour de formation.</li></ul> |
| ■ <b>Sanction :</b>                                            | Attestation de fin de formation mentionnant le résultat des acquis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ■ <b>Référence :</b>                                           | DéV100460-F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                 |                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ <b>Note de satisfaction des participants:</b> | 4,33 / 5                                                                                                                                                                          |
| ■ <b>Contacts :</b>                             | commercial@dawan.fr - 09 72 37 73 73                                                                                                                                              |
| ■ <b>Modalités d'accès :</b>                    | Possibilité de faire un devis en ligne (www.dawan.fr, moncompteformation.gouv.fr, maformation.fr, etc.) ou en appelant au standard.                                               |
| ■ <b>Délais d'accès :</b>                       | Variable selon le type de financement.                                                                                                                                            |
| ■ <b>Accessibilité :</b>                        | Si vous êtes en situation de handicap, nous sommes en mesure de vous accueillir, n'hésitez pas à nous contacter à referenthandicap@dawan.fr, nous étudierons ensemble vos besoins |

## Développer sa confiance en soi et s'estimer

L'estime de soi VS la confiance en soi : notions et différences

Les grandes étapes de développement

## La valeur personnelle

Comment recenser ses réalisations pour prendre conscience de sa valeur, comment réhabiliter les croyances positives

**Atelier : lister certaines de ses réalisations personnelles pour prendre conscience de leur valeur dans différents domaines, positiver son discours**

## Catégoriser ses qualités et ses défauts pour mieux les analyser

Le diagnostic de Johari et les différentes fenêtres

**Atelier : réalisation d'un autodiagnostic et analyse des axes de progrès**

## Les messages contraignants et leurs caractéristiques : approche d'analyse transactionnelle

Sois parfait, Sois fort, Dépêche-toi, Fais des efforts, Fais plaisir

Caractéristiques, aspects positifs et négatifs, conséquences, permissions

Comment optimiser et prendre du recul par rapport à ces messages contraignants ?

Comment se laisser guider ou non par ces messages

**Atelier : réflexions et analyse de ces messages côté salarié et manager**

## **Développer son optimisme ou comment analyser ses pensées pessimistes et trouver des remèdes**

Comment transformer une vision interne pessimiste en vision positive

La méthode ACroReDi : adversité, croyances, résultats , distraction et discussions

Le style explicatif selon Seligman : Permanence, Omniprésence, Personnalisation

**Atelier : mise en application de la méthode sur des cas réels**

## **Les positions de vie : approche de l'analyse transactionnelle**

Les 4 positions de vie , caractéristiques dans la relation aux autres

**Atelier : exploitation du tableau des positions de vie dans des cas vécus de situations professionnelles , analyse de ses positions de vie et de celles de ses collègues , comment changer de position de façon positive en préservant ses intérêts et en trouvant des zones de convergences**

## **L'état de flow ou l'état d'absorption totale dans une tâche : avantages et limites**

Les 9 critères pour mesurer cet état

Impacts sur l'activité professionnelle et personnelle : conditions d'atteinte et performance optimale, limitation du stress

**Atelier : avez-vous atteint cet état , dans quelles circonstances et pourquoi ?  
Quels sont vos prédispositions et contextes pour atteindre cet état ?  
Comment favoriser les circonstances d'atteintes ?**

## **Comment tirer parti des échecs**

Développer du positif suite à des échecs, jugement sur soi-même, bénéfice caché et enseignement à tirer

Les pièges , l'auto-recadrage et la solution

Comment tirer des leçons de ses échecs et éviter de les réitérer

Se créer de nouvelles opportunités à partir des échecs

**Atelier : analyse d'échecs personnels avec sortie heureuse et sortie malheureuse , plan d'action a posteriori et enseignements**

## **Le schéma d'amélioration personnelle**

Comment solliciter le feed- back en posant des questions ?

La méthode ArCoCom : arrêter, continuer, commencer , les émotions associées et les bonnes questions à se poser

La recherche de l'effet miroir auprès de son environnement , comment aller vers les autres sans se mettre en difficulté

### **Atelier : échanges interactifs sur des cas vécus**

### **La pyramide des valeurs**

Comment définir la hiérarchie de ses valeurs de façon objective pour mieux comprendre nos actions et les charges émotionnelles associées , développer son authenticité et définir ses priorités dans la vie , opérer les bons choix .

**Atelier : brainstorming sur ses propres valeurs, sélections des principales , traduction en comportements précis et observables, évaluations et classification, élaboration de sa propre pyramide**

### **Définition de ses objectifs de vie**

Comment créer le chemin pour réaliser ses visions ?

Situation actuelle, objectifs et jalons, vision idéale

Donner du sens à sa vie de façon réaliste

Définir des objectifs générant une forte charge émotionnelle, répondant à des motivations personnelles authentiques, harmonieux, positifs, réalisables

**Atelier : définir des jalons et des étapes pour atteindre un objectif de vie non atteint à ce jour**

### **Trouver un plan B par apport à une situation insatisfaisante**

Comment élaborer en 4 temps une solution alternative , oublier la solution originelle

Identifier les plans B possibles

Sélectionner les plus réalistes

Etudier leur faisabilité respective, avantages et inconvénients

Statuer sur la meilleure solution

**Atelier : travaux de réflexions individuels et collectifs sur des plans B personnels et professionnels , mise en commun des résultats et analyses**

