

# DÉVELOPPER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI



## STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise, Demandeur d'emploi, Tout public

## PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

## DURÉE

3 jours, soit 21 heures

## PUBLIC

Tout public

## TARIF

1350 €

## CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

## PROCHAINE(S) SESSION(S) : 2024

Besançon	1 <sup>re</sup> Session : 06/06, 13/06 et 17/06 2 <sup>e</sup> Session : 02/12, 05/12 et 10/12
Belfort	1 <sup>re</sup> Session : 22/02, 07/03 et 28/03 2 <sup>e</sup> Session : 10/10, 17/10 et 07/11

## CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Prendre confiance en soi et s'estimer  
Dépasser ses préjugés et surmonter ses craintes

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Identifier ses blocages et ses freins psychologiques pour mieux les surmonter  
S'entraîner à résister aux préjugés en cassant les cercles vicieux

Assouplir ses règles de vie en agissant sur soi pour changer son système

## PROGRAMME

### **Les mécanismes du manque de confiance en soi**

Différencier estime et confiance

Les sources de construction d'un individu

La construction de l'estime de soi adulte

La nécessité du changement (auto diagnostic)

### **Les préjugés à l'origine du manque de confiance**

Mettre à jour ses préjugés

Etre à l'écoute des « petites voix » contraignantes

Casser les cercles vicieux

Choisir une action à mettre en place

### **Comment avoir confiance en soi**

Apprendre à se connaître : vouloir être soi

Oser agir : de l'anxiété aux objectifs

Astuces pour agir en confiance

### **Créer les conditions de la confiance**

Comprendre ses besoins et apprendre à s'affirmer

La confiance : un combat de tous les jours

La confiance : nouveau principe de management de soi

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique des apports théoriques.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



#### **BESANÇON**

46, avenue Villarceau

25000 Besançon

Tél. : 03 81 25 26 06

#### **BELFORT**

1, rue du Docteur Fréry

90000 Belfort

Tél. : 03 84 54 54 84

#### **VESOUL**

1, rue Victor Dollé

70000 Vesoul

Tél. : 03 84 96 71 08

#### **LONS-LE-SAUNIER**

87, Place de la Comédie

39000 Lons-le-Saunier

Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : [contact@sifco.eu](mailto:contact@sifco.eu)