

## **PROGRAMME : DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI**

**Durée :** 16 h

**Public visé:** Toute personne souhaitant se libérer de ses peurs et de ses doutes, et voulant booster ses capacités.

**Pré requis:** Tout public

**Formateur:** Damien Portolano, Coach Consultant Certifié, Formateur

### **Objectifs pédagogiques:**

Être capable de comprendre les différents mécanismes de l'estime de soi et la confiance en soi. Pendant la formation, le participant apprendre à se connaître, de comprendre et à valoriser ses atouts et ses qualités.

À l'issue de cette formation, le participant est capable de gagner en confiance, de développer son intelligence relationnelle et d'adopter la posture gagnante.

### **Organisation de la formation:**

#### **Jour 1**

**8h30.** Accueil des participants.

Présentation du formateur et des participants, attentes des participants. Explication du déroulement de la journée.

**9h30.** Introduction et principes de l'estime de soi et de la confiance en soi :

- Les mécanismes de ces deux concepts
- Découvrir les 3 piliers majeurs du développement personnel
- Distinguer ses droits
- Diagnostiquer son profil de personnalité [Exercice]

**11h00.** Pause

**11h15.** Le premier pilier : s'estimer :

- Conscientiser et valoriser ses atouts et ses qualités [Exercice]
- Connaître et considérer ses valeurs [Exercice]

**12h00.** Pause déjeuner

**13h00.** Le premier pilier : s'estimer :

- Déetecter ses besoins, savoir les nourrir [Exercice]
- Identifier ses croyances et ses limites [Exercice]
- Distinguer ses drivers [Exercice]

**15h00.** Pause

**15h15.** Le second pilier : gagner en confiance et activer un dynamisme gagnant

- Se fixer des objectifs SMART
- Créer son plan d'action et se motiver

**16h45.** Débriefing de la journée.

**17h30.** Fin de la 1ère journée.

## **Jour 2**

- 8h30.** Accueil des participants.
- 9h00.** Le second pilier : gagner en confiance et activer un dynamisme gagnant :
  - Libérer les croyances et limites limitantes
  - Oser sortir de sa zone de confort
  - Stimuler la résilience
  - Savoir « Accepter »
- 11h00.** Pause
- 11h15.** Éveiller son intelligence relationnelle :
  - Rester soi-même dans la relation
  - Écouter ses émotions
  - Faire face aux comportements inadéquats et aux regards des autres
  - Savoir prendre du recul face à certaines critiques
- 12h00.** Pause déjeuner
- 13h00.** Éveiller son intelligence relationnelle :
  - Reconnaître le type de relation avec l'Analyse Transactionnelle
  - Éviter / Sortir du Triangle de Karpman
- 15h00.** Pause
- 15h15.** La posture gagnante :
  - La préparation physique
  - La puissance du mental
- 16h45.** Débriefing de la journée.  
Évaluation, entretien individuel et remise des certificats.
- 17h30.** Fin de la formation.

### **Moyens pédagogiques et techniques**

- .accueil des participants dans un lieu dédié à la formation
- .documents supports formations
- .exposés théoriques
- .étude cas pratiques
- .ateliers

**A prévoir:** stylo.

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

- .questions orales
- .mise en situation
- .entretien
- .formulaire d'évaluation de la formation
- .feuille d'émargement par demi-journée
- .certificat de formation

Pour toute situation de handicap, merci de me contacter pour la faisabilité.