

# DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

## PROGRAMME

**INTRODUCTION :** Exercice de présentation des stagiaires : utilisation d'un « brise glace » en début de formation pour entrer dans la participation active des stagiaires et lever les blocages de communication.

→ Proposition d'une grille de présentation des stagiaires et restitution par binôme

## EVALUER SA CONFIANCE EN SOI

Réflexion individuelle à partir d'échelles proposées sur papier pour mesurer :

- Confiance de base (sécurité intérieure, acceptation de soi)
- Confiance en soi (sensation, émotions, jugements)
- Confiance en ses compétences (je peux, je suis capable de ...)
- Confiance relationnelle, sociale : confiance en l'autre et communiquer avec...
- Bilan individuel et identification des points sur lesquels progresser...

→ Restitution en groupe et échanges

## REPERER SES ZONES DE CONFIANCE

- Questionnaire pour repérer les zones où s'exprime la confiance en soi
- Identifier ses qualités (affectives, intellectuelles, sociales, relationnelles, sportives, créatives, pratiques ...)
- Constitution de sous-groupes pour s'exercer à en parler

→ Restitution en groupe des découvertes, surprises, étonnements.

## FAIRE UN BILAN DE SES DIFFICULTÉS

- Identifier ce qui me gêne le plus au quotidien quand je manque de confiance en moi (réflexion individuelle à partir de grilles support)
- Découvrir les limites que je me suis imposé par ce manque de confiance dans les différents plans de la vie
- Identifier les bénéfiques secondaires de ces « empêchements »

## IDENTIFIER SES CROYANCES LIMITANTES

- Apport théorique sur le système de renforcement des croyances négatives sur soi, les autres, le monde
- Exercice en binôme à partir du tableau « circuit des sentiments parasites »

## LES MECANISMES DE DEVALORISATION OU SURVALORISATION DE SOI OU DES AUTRES

- Apport théorique sur « les 4 positions de vie »
  - Recherche des personnes ou situations qui nous font basculer dans l'une ou l'autre des positions
  - Identification des croyances et messages internes liés à chaque position
- Revenir à un positionnement positif et de coopération

## FUITE, ATTAQUE, MANIPULATION OU S'AFFIRMER SEREINEMENT ?

- Test sur les attitudes que nous adoptons en cas de difficultés
- Apport théorique sur les 3 attitudes « réflexes » en situation de conflit :
  - Fuite, attaque ou manipulation
- Mise en situation pour s'exercer à s'affirmer ou « être assertif »

**CONCLUSION :** Faire un bilan individuel et oral sur les nouvelles possibilités qui s'ouvrent à l'issue de la formation et le noter par écrit.

[www.sudmanagement.fr](http://www.sudmanagement.fr)

Réf.ERH097

 **Public**

Tout public.

 **Pré requis**

Maîtrise de la langue française

 **Résultats attendus**

- Mesurer sa confiance en soi en distinguant les différentes formes d'expression de cette confiance  
- Comprendre l'origine de son « manque de confiance en soi »  
- Diagnostiquer les champs à travailler pour regagner de la confiance en soi  
- Sortir des croyances limitantes sur soi et les autres pour gagner en liberté d'action  
- Repérer les mécanismes que nous mettons en œuvre dans les situations difficiles  
- Trouver de nouvelles options pour s'affirmer sereinement dans les situations de communications difficiles.

 **Objectifs pédagogiques**

Comprendre le processus des émotions pour renforcer son équilibre personnel et son efficacité professionnelle  
Mettre en œuvre le processus de gestion des émotions  
Apprendre à exprimer sainement ses émotions  
Repérer les situations génératrices d'émotions disproportionnées et trouver des réponses appropriées

 **Méthodes pédagogiques**

Pédagogie active centrée sur les attentes des participants  
- Apports théoriques sur des outils de communication  
- Echanges, débats  
- Exercices, jeux de rôle, travaux individuels, en binômes ou en sous-groupes

 **Durée**

2 jours soit 14 heures

 **Nature de la sanction**

Attestation de fin de formation

 **Calendrier 2017**

Agen :

- 29 et 30 juin
- 11 et 12 décembre

 **Tarif**

600 € HT par participant

 **Intervenant**

HAUET Pascale |