

# 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

### A- 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

### B- 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.

### C- FAIRE UN BILAN DE SES DIFFICULTES

- 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 bénéfices secondaires de ces « empêchements »

### D- 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 »

### E- 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

### F- 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.

#### Pré-requis

Maîtriser 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 sagement 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 2019

AGEN :

- 20-21 juin
- 9-10 décembre

#### Tarif

600 € HT

#### Intervenant

Pascal HAUET

#### Contacts

AGEN – 05.53.48.48.50

MARMANDE – 05.53.84.82.82