



PRENDRE CONFIANCE EN SOI POUR EVOLUER

OBJECTIF :

Lever les freins à son évolution et identifier ses ressources pour les développer afin de s'épanouir et de prendre la place que l'on souhaite dans la vie

PROGRAMME :

- 1°) Collecte des représentations
 - Qu'est-ce que la confiance en soi ?
- 2°) Comprendre ce qu'est la confiance en soi et l'estime de soi
- 3°) Repérer, identifier et nommer ses émotions et ses besoins
- 4°) Développer l'estime de soi et identifier ses compétences et ses qualités afin de valoriser son potentiel
- 5°) Repérer les paramètres du « stress » et apprendre à se relaxer afin d'affronter les situations difficiles
- 6°) Mobiliser ses ressources dans une situation de manque de confiance en soi
- 7°) Se donner le droit d' « oser » exercer sa créativité
- 8°) Oser donner son avis, s'affirmer, défendre son point de vue, s'imposer, savoir dire non, choisir par soi-même
- 9°) Construction d'un plan d'action individuel et suivi de celui-ci
- 10°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances
- 11°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid
- 12°) Echanges libres

COMPETENCES VISEES :

Être capable de

- Comprendre la différence entre estime de soi et confiance en soi
- Identifier ses qualités et compétences
- Mettre en place des exercices simples de relaxation
- Mobiliser ses ressources en toutes situations
- Se donner le droit d'oser

DUREE : 2 Jours (14 heures) avec coupure de 2 semaines entre les 2 sessions

POUR QUI ? Tout public par groupes de 10 personnes maximum

METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

EVALUATIONS :

- **à chaud :** de l'évolution des représentations et de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
 - du stagiaire : auto-évolution de son comportement et des changements
 - du responsable : évolution des indicateurs et estimation de l'impact de la formation sur la santé des personnes

DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

