

Objectifs

- Comprendre les 3 piliers de la confiance
- Identifier ses ressources internes et ses freins (peurs, croyances, drivers)
- Développer une posture personnelle affirmée : oser, agir, décider dans le doute
- Utiliser des outils concrets pour renforcer la confiance au quotidien
- Expérimenter l'expression de la confiance et son impact relationnel
- Mettre en place un plan d'actions pour entretenir la confiance sur la durée

Programme

Module 1 : Comprendre & activer les fondations de la confiance en soi

- Comprendre les 3 piliers de la confiance
- Identifier ses freins et ses ressources : peurs, croyances, drivers, expériences positives
- Explorer son niveau actuel de confiance via un auto-diagnostic guidé
- Expérimenter l'affirmation de soi : verbal, non verbal, feedback pair à pair

Exploration intersession : auto-observation, carnet des succès et mise en pratique des techniques pour accroître sa confiance

Session 2 : Renforcer & incarner sa confiance au quotidien

- Mobiliser ses ressources internes : visualisation mentale + auto-suggestion
- Développer sa confiance relationnelle avec écoute empathique
- S'engager dans l'action malgré le doute : petits pas, cercle d'influence,...
- Construire son plan d'actions confiance : intention, premier pas, étapes suivantes, engagement

Les petits + de cette formation

- Une approche expérientielle & pragmatique qui relie tête-cœur-corps : des exercices concrets pour ressentir la confiance, pas seulement la comprendre.
- Des outils simples et puissants (visualisation, auto-suggestion, carnet des succès, écoute empathique) utilisables immédiatement au quotidien.

Cibles : Dirigeants, Managers, Collaborateurs

Prérequis : Aucun

Durée de la formation : 2 → ½ journée

Prix de la formation :

Inter par stagiaire : 750€ HT

Intra forfait : sur demande

Date de formation 2025/2026

Inter : Plusieurs dates de formation seront communiquées aux participants dès qu'un groupe de 6-8 personnes sera complet, afin de pourvoir déterminer une date qui pourra convenir à tout le monde

Intra : à déterminer avec le client

Modalité d'évaluation

- Évaluation des compétences via une grille d'évaluation qui sera remplie par chaque participant à la fin de la formation