

FORMA PERFECT SASU

413 rue MAHÉ DE LABOURDONNAIS

97429 PETITE ÎLE

Email : formaperfectsas@gmail.com

Tel : 0692 42 66 24



CONFIANCE EN SOI/ESTIME DE SOI

Mis à jour le 24/05/2024

Avoir une bonne confiance en soi et une estime de soi élevée est crucial pour le bien-être mental et émotionnel. Cela influence la manière dont nous nous comportons, nos relations avec les autres, et notre capacité à affronter les défis de la vie.

Cette formation a pour objectif de développer une évaluation positive et réaliste de sa propre valeur ainsi d'aider les participants à croire en leurs compétences et en leur potentiel pour accomplir des tâches et relever des défis.

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des apprenants

- Toutes les personnes désireuses de renforcer leur confiance en soi et d'améliorer leur estime personnelle.

Prérequis

- Pas de pré-requis

Accessibilité et délais d'accès

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- **Compétence 1** : Comprendre les concepts
- **Compétence 2** : Identifier les Défis Personnels
- **Compétence 3** : Développer l'estime de soi et renforcer la confiance en soi
- **Compétence 4** : Connaître le rôle des émotions
- **Compétence 5** : Établir des Objectifs Concrets

Contenu de la formation

Compétence 1 : Comprendre les Concepts

Définir ce que sont la confiance en soi et l'estime de soi.

Expliquer la différence entre les deux concepts.

Identifier l'importance de la confiance en soi et de l'estime de soi dans la vie quotidienne.

Les mécanismes de la confiance en soi

FORMA PERFECT SASU | 413 rue MAHÉ DE LABOURDONNAIS PETITE ÎLE 97429 | Numéro SIRET : 88960018500025 |

Numéro de déclaration d'activité : 04973449997 (auprès du préfet de région de : LA REUNION)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

FORMA PERFECT SASU

413 rue MAHÉ DE LABOURDONNAIS
97429 PETITE ÎLE
Email : formaperfectsas@gmail.com
Tel : 0692 42 66 24



De l'image de soi à l'image que l'on donne

Compétence 2 : Identifier les Défis Personnel

Réfléchir aux expériences passées et identifier les situations où la confiance en soi et l'estime de soi ont été challengées.

Reconnaître les croyances limitantes et les pensées négatives qui affectent la confiance en soi et l'estime de soi.

Partager des expériences personnelles et reconnaître des schémas communs de pensées et de comportements.

Apprendre à s'accepter et à renoncer à ses fausses croyances

Comment se construisent nos valeurs et nos croyances ?

Compétence 3 : Développer l'estime de soi et renforcer la confiance en soi

Identifier ses freins et ses enjeux personnels

Prendre conscience de ses véritables besoins

Étudier ses mécanismes de défense

Donner du sens à ses objectifs personnels et professionnels

S'écouter pour accepter et expliciter les émotions résolutoires

Faire les deuils nécessaires pour changer

Donner et se donner des signes de reconnaissance

Présenter des techniques de base pour améliorer la confiance en soi et l'estime de soi

Introduire la notion d'auto-compassion et son rôle dans l'amélioration de l'estime de soi

Compétence 4 : Connaître le rôle des émotions

Identifier les émotions négatives et les sources de stress

Mesurer l'impact des émotions (schéma émotionnel)

L'importance du dialogue intérieur

Compétence 5 : Établir des Objectifs Concrets

Définir des objectifs personnels et professionnels réalistes et motivants.

Utiliser des techniques de fixation d'objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporellement définis).

Créer un plan d'action détaillé pour atteindre ces objectifs.

Encourager les participants à continuer de se soutenir mutuellement au-delà de la formation

Discuter des ressources supplémentaires disponibles pour le développement continu de la confiance en soi et de l'estime de soi

FORMA PERFECT SASU

413 rue MAHÉ DE LABOURDONNAIS

97429 PETITE ÎLE

Email : formaperfectsas@gmail.com

Tel : 0692 42 66 24



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Betty BONNAUDET est une experte dans son domaine d'intervention. Elle a 10 ans d'expérience dans la formation professionnelle

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Mise en pratique
- Questionnaire
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.