

Formation : Confiance & estime de soi, définir son cap !



7 heures



Pour Qui ? :
Responsables et
professionnels de
terrain



Présentiel
4 à 10 participants
Intra ou inter



Devis sur demande

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive
Participative - active
Liens avec la pratique
Co-développement,
exemples concrets
Évaluations

DELAIS D'ACCES :
Sous 3 mois

FORMATRICE :

Sandrine MAHE –
Formatrice pour adultes et
coach professionnelle certifiée.



OBJECTIF GÉNÉRAL

Comprendre les notions de confiance en soi et d'estime de soi.
Identifier ses ressources et forces individuelles
Poser les premières bases pour définir un cap ou objectif professionnel .

PROGRAMME –

- 1- Définition de la confiance en soi et l'estime de soi,
identifier les différences et les liens
 - Identification des différences et des liens
 - Identification des facteurs qui influent sur la confiance et l'estime de soi, dans le travail
 - Partage d'expériences
- 2- Travail sur les croyances limitantes
 - Identifier ses croyances limitantes
 - Expérimenter les moyens de Transformations des croyances limitantes en croyances porteuses
 - Partage d'expérience
- 3- Mise en lumière de ses forces et qualités
 - Auto évaluation (carnet)
 - Le regard de l'autre
- 4- Définition de son cap
 - Identifier ses motivateurs,
 - Définition de son Ikigai (ses souhaits, envies, aspiration, ce qui fait sens, pour la suite)
 - Identifier les ressources, ce qui pourrait aider (exercice du vélo)
- 5- Activité dynamique : « L'arbre des forces »
 - En s'inspirant des éléments vus avant, Réalisation individuelle de son arbre
 - Les racines = mes valeurs
 - Le Tronc = mes compétences clés
 - Les branches = mes projets, ce vers quoi je veux aller
 - Les feuilles = mes ressources externes
 - Mise en commun et en s'inspirant des ressources individuelles, réalisation de « l'arbre d'équipe »

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

*Développer un espace de parole bienveillant et non jugeant entre pairs
Cultiver la capacité à prendre du recul et à s'auto-observer avec lucidité
Favoriser la responsabilisation plutôt que l'attente de solutions extérieures*

