

Renforcer sa confiance en soi pour gagner en sérénité

●●●●● Développement Pro

Objectifs de la formation

Cette formation permettra aux participants de renforcer leur confiance en eux et d'adopter une posture positive et constructive. Ils pourront ainsi gagner en assurance au quotidien, mieux gérer les situations stressantes et optimiser leurs relations.

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Mieux appréhender la notion de confiance en soi et ses mécanismes,
- Avoir une meilleure connaissance d'eux-mêmes et de leurs comportements,
- Développer toutes leurs potentialités et savoir agir pour renforcer leur confiance en eux,
- Mieux appréhender les problématiques de communication,
- S'affirmer avec confiance dans les relations,
- Aborder plus sereinement les situations et relations stressantes.

Profil formateur : toute personne confrontée à la pression quotidienne et au stress en situation professionnelle

Méthodes pédagogiques : essentiellement pratiques, les méthodes pédagogiques reposent sur les principes suivants :

- classes inversées ;
- maïeutique via des partages d'expérience, des activités digitales, des exercices d'intelligence collective ;
- mises en situation et jeux de rôles ;
- études de cas ;
- ateliers ludo-pédagogiques et exercices inspirés de techniques théâtrales ;
- travail de réflexion individuelle, tests et autodiagnostic.



Durée de la formation : 21h, soit 3 journées de 7h



Formation 100% présentielle
Groupe jusqu'à 8 personnes, idéalement 6

Contenu de l'action de formation

En amont de la formation : une activité numérique à distance sera proposée aux participants afin de réaliser un autodiagnostic.

■ Qu'est-ce que la confiance en soi ?

- Mieux comprendre la notion de Confiance en soi
- Les composants du « Soi » : estime, amour et image de Soi...
- Ce qu'implique la confiance en soi : ses enjeux
- Identifier ses mécanismes et les leviers qui comptent

■ Mieux se connaître

- Développer sa conscience émotionnelle, clé de lecture et d'action : de la connaissance de soi jusqu'à sa capacité à agir...
- Prendre conscience de son impact personnel en intégrant le point de vue des autres : image perçue, image projetée
- Identifier ses freins
- Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales
- Identifier ses besoins
- Comprendre ses émotions et ce qui se joue lorsqu'elles prennent le dessus
- Identifier ses croyances limitantes hérités de son éducation et de ses expériences
- Comprendre son stress et reconnaître ses facteurs déclenchants

■ Mieux cerner son environnement

- Comprendre l'autre et ses comportements
- Reconnaître les mécanismes de défense de ses interlocuteurs :
 - leurs comportements saboteurs
 - Les principaux mécanismes de défense
 - Les relations destructrices (le triangle dramatique vs le triangle gagnant)
- Mieux appréhender les situations : analyser les situations génératrices de tensions ou d'émotions
- Comprendre les subtilités de la communication interpersonnelle et son impact sur la relation

■ Agir et renforcer sa confiance en soi

- Savoir s'affirmer sereinement : se respecter soi-même
- Développer son assertivité
- S'exprimer avec confiance en préservant la relation : formuler une demande, exprimer un refus et savoir transformer les critiques en relations constructives
- Savoir donner, demander et recevoir de la reconnaissance
- Développer la pensée positive et visualiser sa réussite
- Composer sa boîte à outils : techniques d'ancrage et *visualizing* pour plus d'efficacité
- S'accorder le droit à l'erreur
- Définir ses petits pas et enclencher le cercle vertueux : passer à l'action stratégiquement

Profil stagiaire : toute personne confrontée à la pression quotidienne et au stress en situation professionnelle.

Prérequis : comprendre et s'exprimer en français.

Accessibilité des personnes en situation de handicap : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nos locaux sont aux normes afin de pouvoir accueillir tout public. Aussi, nous pouvons adapter nos méthodes pédagogiques et notre animation, tout comme nos supports partagés, en fonction du handicap et des besoins de l'apprenant. Notre équipe pédagogique, en collaboration avec notre référent handicap (Aurélien Morhain : aurelien.morhain@msformation.net / 03-59-30-65-05), mobilisent les ressources nécessaires pour permettre à chacun de se former.

Pour poursuivre votre perfectionnement :

- Nos modules de formation :
 - 'Mieux gérer son stress' *afin de gagner en sérénité dans sa vie privée et professionnelle*
 - 'Développer ses compétences relationnelles' *pour faire de sa communication un atout majeur*
- Un accompagnement individuel sur mesure selon vos besoins et objectifs

Retrouvez sur notre site internet toutes les précisions sur nos offres de formation :

■ Notre offre de formation en Management et Développement pro : [ici](#)

Notre centre

L'équipe porte haut ce qui fait sa différence :

- **Flexibilité** : parce que nous savons à quel point votre activité peut fluctuer, nous créons des modules qui s'intègrent complètement à vos contraintes : demi-journées, journées non consécutives, formations à distance et suivis personnalisés dans l'entreprise.
- **Bienveillance** : créer des relations respectueuses et équitables avec nos parties prenantes est essentiel. Apprenants, clients, formateurs et fournisseurs font partie de notre écosystème, et nous mettons tout en œuvre pour que chacun évolue harmonieusement en son sein.
- **Engagement** : l'engagement chez MS, c'est un état d'esprit et une attitude au quotidien. Chacun fait de son mieux, s'investit dans la mission qui lui est confiée pour la réussite du projet d'entreprise.
- **Authenticité** : MS Formation propose des parcours de formation dans le respect de l'honnêteté, de l'intégrité et de la transparence. C'est pourquoi nos formateurs et nos clients nous font confiance depuis toutes ces années !



Notre centre est référencé Qualiopi - un gage de sérieux et de professionnalisme, pour des formations de qualité.

Moyens pédagogiques et techniques

Nos formateurs sont recrutés conformément à la charte qualité MS Formation et sont experts dans leur domaine de compétences. Ils articulent diverses méthodes pédagogiques et utilisent des outils variés (outils numériques, jeux interactifs, logiciels de visioconférence...) pour s'adapter à leur public et optimiser l'apprentissage.

Nos référents pôles et notre responsable pédagogique (Sandrine Manzelle) supervisent l'ensemble des parcours de formation.

Par ailleurs, notre centre de formation est équipé de :

- Salles de formation lumineuses, ergonomiques et équipées d'écran
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux

Tous nos locaux répondent aux exigences d'accueil des personnes en situation de handicap et sont donc accessibles.

- Dans le cas d'une formation chez le client, ce dernier met à disposition locaux et matériels répondant aux mêmes exigences.
- Dans le cas d'une formation animée en visio, nous privilégions Zoom, Teams ou tout autre plateforme dédiée selon les préférences du client.

Dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, MS Formation donne accès à sa plateforme de partage DIGIFORMA, permettant à chaque apprenant de récupérer en ligne toutes les ressources de la formation.

Par ailleurs, MS Formation met en place 2 types d'évaluations :

- Des évaluations des acquis en cours et fin de formation (via quiz, exercices pratiques, études de cas, jeux de rôles, mises en situation, et passage d'une certification pour les parcours concernés)
- Une évaluation de la qualité de la formation délivrée

Une attestation de fin de formation est remise au participant.

Tout au long du parcours, chaque session est justifiée par un émargement numérique attestant la présence du stagiaire en formation.

