

Formation

Développer la confiance en soi

Public : Toute personne souhaitant développer, améliorer et booster la confiance en soi.

Objectifs :

- Mieux me connaître
- Développer l'estime de soi
- Savoir s'affirmer

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours / 14 heures

Nombre de stagiaires : 5 maximum

Validation de la formation : Attestation de fin de formation envoyée par mail.

Tarif : 1390€ net (*nos formations ne sont pas soumises à la TVA*)

PROGRAMME

De son identité à l'acceptation de soi

- Quels sont mes processus internes ?
- Quelles sont mes valeurs ?
- Quelles sont mes croyances limitantes et comment les dépasser ?
- L'acceptation de soi

L'estime de soi

- Quel est mon discours intérieur ?
- Comment transformer mes peurs en forces ?
- Le syndrome de l'imposteur
- Accepter les signes de reconnaissance
- Adopter la pensée positive

L'affirmation de soi

- Comment faire passer un message compliqué ?
- Comment dire non ?
- Comment accepter la critique ?

Devenir une meilleure version de soi-même

- Comment développer son intelligence émotionnelle ?
- Comment développer sa présence (visualisation, relaxation, cohérence cardiaque, posture et image) ?
- Focus sur la prise de parole en public

Ma stratégie de changement

- Exercices de coaching personnalisés et adapté

Profil de l'intervenante :

Consultante en entreprise depuis 15 ans. Sophrologue, coach PNL, elle intervient en tant que formatrice sur l'efficacité personnelle, le développement personnel et la communication dans une approche bienveillante.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

- Alternance entre méthodes démonstrative, participative, interrogative et active
- Jeux pédagogiques, échanges
- Mises en situation

Les exercices sollicitent à la fois l'intellect, les émotions, le corps, la voix pour travailler sur la confiance en soi.

Ce stage repose sur des partages de pratiques et des mises en situation réalistes.

- Salle de formation équipée
- Support pédagogique remis aux participants
- Paperboard ou tableau blanc

Evaluation des résultats :

- Auto-positionnement
- Questionnaires
- Exercices d'application tout au long du parcours
- **Evaluation formative continue** : contrôle des acquis tout au long de la formation à travers des exercices pratiques guidés et des mises en situation
- **Exercice récapitulatif** en fin de parcours.
- **Retour individualisé** du formateur.

Nous contacter :

Evolu Formation

contact@evoluformation.com

04 28 29 25 33

Date d'actualisation : janvier 2026