



## PROGRAMME DE FORMATION

### Améliorer sa confiance en soi

<b>Objectif(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distinguer les différentes composantes de la confiance en soi (estime, image, acceptation ...)</li><li>• Évaluer avec objectivité ses besoins, ressources et limites</li><li>• Identifier ses conditionnements et croyances</li><li>• Identifier ses forces</li><li>• Mettre en place un plan d'action pour sortir de sa zone de confort</li></ul>
<b>Formatrice</b>	Valérie Bauge – Coach professionnelle certifiée RNCP 1 – Formatrice/Facilitatrice
<b>Public</b>	Tout public (plus de 18 ans) – Possibilité de sessions spécifiques pour les entrepreneurs, managers, professionnels du bien être ...
<b>Pré-Requis</b>	Aucun Si la formation devait avoir lieu en distanciel (uniquement si en individuel pour cette formation) : être équipé d'un ordinateur avec connexion internet et caméra
<b>Durée</b>	5 modules de 3H30 soit 17h30 – consécutives pour les 2ers modules, dernier module 1 mois plus tard
<b>Date</b>	En fonction du planning/demande/besoins Délai d'accès à la formation : environ 3 semaines maximum à partir de la commande
<b>Lieu</b>	Présentiel : dans votre structure ou dans une salle dédiée en Essonne Distanciel : via zoom
<b>Tarif</b>	En inter-entreprise : à partir de 500€ HT/jour (20% en sus) par personne soit 1 250€ pour la formation complète - possibilité d'une facturation HT En intra-entreprise : nous consulter Pour les particuliers : nous consulter
<b>Nb participants</b>	De 4 à 10 participants maximum

## PROGRAMME PEDAGOGIQUE

### 1<sup>er</sup> module : Se connaître – 1 journée (7H)

#### Présentation du déroulement de la formation / Présentation des participants

#### Préciser les concepts

Définir la confiance en soi et ses composantes, ses origines  
Choisir une situation individuelle pour comprendre  
Contextualiser les enjeux d'une sortie de zone de confort

### IN FINE COACHING

EURL au capital de 3 000 euros - N°SIRET : 830 720 371 000 12 - TVA Intracommunautaire FR71830720371

N° Formateur : 11910827891 – Organisme certifié Qualiopi (Actions de Formation et Bilans de compétences) - N°486 OF Ind 0

24 rue de la Treille 91650 BREUILLET - T : 06 60 56 95 23

vbaug@infine-coaching.fr - www.infine-coaching.fr



### Se découvrir

Comprendre son profil de personnalité  
Identifier ses croyances et peurs ainsi que sa manière de percevoir son environnement  
Comprendre l'impact sur la dimension personnelle et interpersonnelle  
Identifier ses ressources à travers le retour d'expérience sur son parcours

## 2ème module : Définir son objectif et s'en donner les moyens – 1 journée (7H)

(le lendemain ou dans la même semaine)

### Construire son changement

Comprendre les postures pour ancrer la confiance en soi (communication verbale et non verbale, postures)  
Visiter différentes situations

### Définir un plan d'action

Définir un objectif/une situation à travailler d'ici la prochaine journée (en clarifiant la manière de valider un objectif)  
Définir les actions concrètes à initier pour atteindre l'objectif identifié comme prioritaire

### Se projeter

Expérimentation : vivre la situation choisie comme à travailler avec la confiance en soi restaurée

## 3ème module : Se confronter à la réalité – ½ journée 3H30

(1 mois plus tard)

### Retour d'expériences individuelles

Mettre l'intelligence collective au profit de chaque participant pour lever les obstacles rencontrés

### Accroître la confiance en soi par le travail sur les forces et talents

### Construire la suite

Mettre en place un plan d'action pour continuer la progression en termes de confiance en soi  
Projection dans le futur sur la situation choisie comme objectif

## METHODES PEDAGOGIQUE(S)

- Formation possible en distanciel si en individuel
- Questionnaire (début/fin) et test de personnalité préalable envoyé en amont
- Photolangage, cartes, ice-breaker
- Cas pratiques en groupe complet et en binômes, debriefings

### IN FINE COACHING

EURL au capital de 3 000 euros - N°SIRET : 830 720 371 000 12 - TVA Intracommunautaire FR71830720371  
N° Formateur : 11910827891 – Organisme certifié Qualiopi (Actions de Formation et Bilans de compétences) - N°486 OF Ind 0  
24 rue de la Treille 91650 BREUILLET - T : 06 60 56 95 23  
vbauge@infine-coaching.fr - www.infine-coaching.fr

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- **Outils pédagogiques :**
  - Vidéo projecteur, écran, paperboard, ordinateur
  - Supports vidéos
  - Apports théoriques appuyés par des démonstrations
- **Supports de formation :** exercices sur feuilles libres pendant la formation et livret remis à chaque participant à la fin de la formation avec pistes de réflexions pour approfondir

## MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation qualitative par questionnaire en début et fin de stage
- Certificat de réalisation remis aux participants, à l'issue de l'action de formation, à condition qu'ils aient été présents toute la durée de la formation

## Accessibilité aux personnes en situation d'handicap



Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter, nous prendrons en considération vos besoins spécifiques et analyserons avec vous la meilleure formule de formation adaptée à votre situation.

### IN FINE COACHING

EURL au capital de 3 000 euros - N°SIRET : 830 720 371 000 12 - TVA Intracommunautaire FR71830720371  
N° Formateur : 11910827891 – Organisme certifié Qualiopi (Actions de Formation et Bilans de compétences) - N°486 OF Ind 0  
24 rue de la Treille 91650 BREUILLET - T : 06 60 56 95 23  
vbaug@infine-coaching.fr - www.infine-coaching.fr