

## DEVELOPPER SA CONFIANCE ET SON ESTIME DE SOI

### Ce que vous vivez

Manquer d'assurance peut freiner votre prise de parole, limiter vos prises d'initiatives ou nuire à votre crédibilité professionnelle. Vous n'osez pas vous affirmer face à votre hiérarchie, vos collègues ou vos partenaires ? Vous redoutez les situations délicates, les désaccords ou le regard des autres ? Cette formation vous apporte des clés concrètes et pragmatiques pour renforcer votre confiance, gagner en aisance relationnelle et adopter une posture affirmée et respectueuse dans votre quotidien professionnel.

### Pour qui

Tout agent souhaitant renforcer sa confiance en soi et son affirmation dans le cadre professionnel

### 2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

**1 390 € HT**

### Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi
- Identifier ses freins personnels à l'affirmation de soi
- Développer des techniques concrètes pour renforcer la confiance en soi
- Adopter une posture assertive dans ses relations professionnelles
- Gérer les situations délicates avec calme et assurance

### Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Jeux de rôles & mises en situation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

### Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation

**POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER**

59 Rue Claude Chappe  
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€  
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034  
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378  
[www.excellensformation.com](http://www.excellensformation.com)

## Contenu de la formation

### Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi

- Définir confiance en soi et estime de soi, et les différencier
- Comprendre leur construction et leur impact au travail
- Explorer le lien entre émotions, image de soi et posture professionnelle

### Identifier ses freins personnels à l'affirmation de soi

- Repérer les attitudes d'évitement ou de surcompensation
- Identifier ses croyances limitantes et schémas auto-bloquants
- Réaliser un autodiagnostic de son style relationnel

### Développer des techniques concrètes pour renforcer la confiance

- S'appuyer sur ses réussites et ressources internes
- Travailler son dialogue intérieur et l'auto-encouragement
- Utiliser des techniques d'ancrage, visualisation, respiration
- Apprendre à oser progressivement dans des situations clés

### Adopter une posture assertive dans ses relations professionnelles

- Identifier les attitudes : passif, agressif, manipulateur, assertif
- Communiquer clairement sans agressivité
- Savoir dire non, exprimer un besoin ou un désaccord avec respect
- S'affirmer sans dominer ni s'effacer

### Gérer les situations délicates avec calme et assurance

- Identifier les situations émotionnellement sensibles
- Réagir sans s'emporter ni se replier
- Mobiliser des outils simples pour rester centré
- Maintenir une posture professionnelle dans le désaccord

## Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice experte en développement personnel, assertivité et communication professionnelle, expérimentée en accompagnement individuel et collectif dans le secteur public.

## Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

**POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER**

59 Rue Claude Chappe  
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

Organisme certifié Qualiopi  
sous le n°2020/89914.1  
pour les actions de formation.

SAS au capital de 7 500€  
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034  
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378  
[www.excellensformation.com](http://www.excellensformation.com)