



Développer sa confiance en soi

Cette formation permet à chacun de mieux comprendre les mécanismes de la confiance en soi, d'identifier ses freins personnels et de mobiliser ses ressources intérieures pour développer une posture plus affirmée. Alternant apports théoriques accessibles, introspection guidée, échanges en groupe et mises en situation concrètes, elle offre un cadre bienveillant pour expérimenter de nouvelles attitudes, renforcer l'estime de soi et apprendre à s'affirmer sereinement. À travers des exercices pratiques et la construction d'un plan d'action personnalisé, chaque participant repart avec des clés concrètes pour faire grandir sa confiance au quotidien, tant dans sa vie personnelle que professionnelle.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tout adulte souhaitant développer sa confiance en soi, dans un cadre personnel ou professionnel.

Prérequis

- Aucun prérequis.

Accessibilité et délais d'accès

Pour les personnes en situation de handicap, lors de l'inscription à nos formations, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser leur apprentissage.

2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Indicateurs de résultats : Le taux de satisfaction globale des participants visé est de 85 % minimum, avec un taux de présence attendu d'au moins 90 %. On vise également que 80 % des participants perçoivent une progression de leur confiance en eux entre le début et la fin de la formation (auto-évaluation sur échelle). Au moins 70 % des participants doivent repartir avec un plan d'action personnel formalisé, et 80 % devraient recommander la formation.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les mécanismes psychologiques liés à la confiance en soi et à l'estime de soi.
- Repérer leurs propres freins et ressources personnelles.
- Utiliser des techniques simples pour renforcer leur confiance dans des situations courantes (prise de parole, affirmation de soi...).
- Mettre en œuvre un plan d'action personnel pour cultiver la confiance en soi au quotidien.

Contenu de la formation

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi (3h)
 - Identifier les notions clés (confiance, estime, affirmation)
 - Repérer ses freins et ressources personnelles
- Renforcer l'image de soi et adopter une posture positive (3h)
 - Prendre conscience de ses forces

OVO FORMA

445 BOULEVARD GAMBETTA

59200 TOURCOING

Email : mhoffmann.ovoforma@gmail.com

Tel : +33646403173



- Expérimenter des techniques d'auto-renforcement et de langage corporel
- S'affirmer dans la relation à l'autre (3h)
 - Apprendre à dire non
 - Exprimer un besoin
 - Se positionner sereinement face aux autres
- Gérer le regard des autres et la pression sociale (2h)
 - Comprendre les mécanismes de comparaison
 - Renforcer son ancrage personnel
- Mettre en œuvre son développement personnel (3h)
 - Élaborer un plan d'action concret pour continuer à progresser au quotidien

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

👩🏫 Notre équipe pédagogique maîtrise l'ensemble des sujets proposés à la formation. Nous construisons nos programmes en identifiant les besoins en compétences sur le marché du travail et en collaboration avec nos experts métiers pour vous assurer d'acquérir les compétences les plus recherchées dans le monde du travail.

🗣️ Notre mot d'ordre : Des formations de qualité tournées vers votre réussite et votre montée en compétences dans VOTRE situation professionnelle.

👉 Notre démarche:

- . Des formations qui ciblent des compétences recherchées par les entreprises sur des métiers porteurs
- . Une pédagogie active qui vous prépare au monde professionnel avec des mises en situation concrètes et des projets réalisés en équipe
- . Un accompagnement personnalisé pour valoriser votre profil et donner un nouvel élan à votre carrière

👤👩🏫📖 Méthode pédagogique : 30% de théorie, 70% de mise en pratique

Ressources pédagogiques et techniques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Observation lors des mises en situation
- Évaluation à chaud via questionnaire et retour à l'oral

Prix : 1500.00