

Développer la confiance en soi et autour de soi

Date et durée
<p>Code formation : MGMT16FR</p> <p>Durée : 2 jours</p> <p>Nombre d'heures : 14 heures</p>
Description
<p>La confiance en soi et la confiance mutuelle sont les fondements d'une collaboration efficace. Dans un environnement professionnel qui exige agilité et coopération, renforcer son estime de soi et savoir s'affirmer avec justesse devient une compétence clé pour une relation saine et performante.</p> <p>Cette formation de 2 jours est une démarche progressive et expérientielle. Vous utiliserez des outils de connaissance de soi (comme "l'arbre de vie professionnel") pour identifier vos forces et vos freins. Des mises en situation concrètes vous aideront à développer votre assertivité et votre communication positive.</p> <p>L'objectif est de vous apprendre à mieux vous connaître pour oser vous affirmer et inspirer un climat de confiance. Vous repartirez avec un plan d'action pour pratiquer l'écoute active, donner du feedback bienveillant et construire un "contrat de confiance" durable avec vos équipes.</p>
Objectifs
<p>À l'issue de cette formation, vous atteindrez les objectifs de compétences suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • diagnostiquer son niveau de confiance et d'estime de soi (autodiagnostic) et identifier ses freins personnels (peur du jugement, perfectionnisme) ; • consolider son estime personnelle en identifiant ses forces, ses valeurs et ses réussites via des outils comme "l'arbre de vie professionnel" ; • pratiquer une communication positive et bienveillante (écoute active, feedback constructif) pour renforcer la relation ; • identifier les comportements qui génèrent la confiance (transparence, fiabilité) et ceux qui la fragilisent (jugements, non-dits) ; • construire un climat de confiance durable • Créer les conditions de la motivation à partir de la confiance
Points forts
<ul style="list-style-type: none"> • Outils de connaissance de soi : vous travaillerez sur votre estime (auto-diagnostic) et vos forces (arbre de vie) pour mieux vous connaître et vous accepter. • Approche expérientielle : vous ancrerez l'assertivité (dire non, s'affirmer) et la communication positive via des mises en situation et des jeux de rôle concrets. • Métaphores symboliques : vous explorerez les postures de communication (pangolin, porc-épic, lion) pour identifier vos propres mécanismes de défense. • Co-développement et confiance : vous expérimenterez les mécanismes de la confiance mutuelle en construisant un "contrat de confiance" en équipe.
Modalités d'évaluation

Pré-requis

Suivre cette formation nécessite le prérequis suivant :

- **Connaissances de base** : une ouverture à la réflexion personnelle, à l'auto-diagnostic et à l'échange collectif est souhaitée pour profiter pleinement des ateliers.

Public

Cette formation s'adresse à tous les professionnels souhaitant améliorer leur posture et leur impact relationnel. Le public inclut notamment :

- les **managers et responsables d'équipe** qui souhaitent créer un climat de confiance pour renforcer la cohésion et la performance collective ;
- les **collaborateurs (tous secteurs)** qui veulent renforcer leur estime personnelle et leur impact relationnel afin de mieux collaborer au quotidien ;
- **toute personne souhaitant mieux se connaître et développer son assertivité** pour gérer les relations professionnelles avec plus de sérénité.

Programme

1 : renforcer la confiance en soi

- L'identification des fondements de l'estime de soi : se reconnaître, s'accepter et valoriser ses forces.
- L'analyse des freins à la confiance en soi : peur du jugement, échec, perfectionnisme.
- Le recentrage sur ce qui dépend de soi et la reconnaissance de ses réussites.
- La découverte de la posture assertive : entre affirmation de soi et respect de l'autre.

Exercices d'introspection & jeux de rôles

- Mettre en lumière ses forces et ses réussites via l'outil de "l'arbre de vie professionnel".
- Identifier ses postures face à la peur (pangolin, porc-épic, lion).
- S'exprimer en 'je', clarifier ses besoins et oser dire non avec assertivité.

2 : inspirer et cultiver la confiance autour de soi

- La compréhension des mécanismes de la confiance interpersonnelle.
- La construction d'un contrat de confiance en équipe.
- L'identification des comportements qui génèrent ou fragilisent la confiance.
- Le développement de l'écoute active pour renforcer la relation.
- La pratique de la communication assertive et positive (distinguer faits, ressentis et jugements).
- L'apprentissage des techniques pour donner et recevoir des feedbacks constructifs et bienveillants.

Travaux pratiques

- Élaborer un plan d'action personnel pour maintenir et diffuser la confiance au quotidien.

3 Créer le climat de confiance

- Définition du climat de confiance

- Indicateurs et symptômes du climat de confiance
- Créer une culture durable

4 De la confiance à la motivation

- Définition de la motivation
- Lien entre confiance et motivation
- Créer confiance et motivation chez le collaborateur