

Sessions garanties disponibles

Formation Développer sa confiance en soi

Réf. SF34137

Libérez votre potentiel avec notre formation sur la confiance en soi de 2 jours !

2 j Durée	1 600 € HT Inter / participant	3 700 € HT Intra (≤12 pers.)	25 Sessions à venir
--------------	-----------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objectifs pédagogiques

- ✓ Identifier les obstacles à la confiance en soi et leur impact.
- ✓ Pratiquer l'assertivité et des stratégies de communication.
- ✓ Appliquer des techniques pour renforcer l'estime de soi.
- ✓ Élaborer un plan d'action pour pérenniser la confiance en soi.

Public visé & prérequis

Public visé Tous

Prérequis Aucun.

Programme détaillé

Comprendre la confiance en soi et ses bases théoriques

Objectif : Comprendre le concept de confiance en soi, ses piliers et ses fondements théoriques tels que le modèle FIRO® de Will Schutz.

Contenu : Présentation des six dimensions de l'estime de soi, des trois piliers de la confiance en soi et des exemples de l'impact des comportements et des émotions sur les relations.

Exemples d'activités pratiques : Discussions de groupe sur le concept de confiance en soi ; mise en correspondance des comportements avec le cadre de l'estime de soi ; exercices de réflexion sur la perception actuelle de soi.

Prendre conscience de son niveau d'estime de soi

Objectif : Identifier son niveau d'estime de soi, les défis actuels et les mécanismes de défense qui peuvent entraver la confiance en soi.

Contenu : Exploration de l'estime de soi à travers six voies, identification des obstacles et des peurs personnelles, et analyse des mécanismes de défense.

Exemples d'activités pratiques : Questionnaires d'auto-évaluation ; exercices individuels d'analyse des peurs et des blocages personnels ; jeux de rôles pour découvrir les déclencheurs de la confiance en soi.

Techniques pour développer une image positive de soi

Objectif : Apprendre des méthodes pour améliorer l'image de soi et s'aligner sur ses aspirations personnelles.

Contenu : Utilisation de l'imagerie mentale, différenciation entre soi et le soi idéal, et techniques pour faire face aux défis personnels.

Exemples d'activités pratiques : Exercices de visualisation guidés ; écriture et partage d'affirmations positives ; études de cas de dépassement des limites de l'image de soi.

Développer et pratiquer l'assertivité

Objectif : Développer des compétences de communication assertive pour créer la confiance et gérer efficacement les relations professionnelles.

Contenu : Techniques clés de l'assertivité, intégration de la confiance en soi dans la communication, et stratégies pour maintenir l'équilibre dans les conversations difficiles.

Exemples d'activités pratiques : Pratiquer un langage assertif par le biais de jeux de rôles basés sur des scénarios ; feedback de groupe sur les styles de communication verbale et non-verbale.

Appliquer des outils concrets pour renforcer la confiance

Objectif : Utiliser des outils d'auto-évaluation et des exercices de mise en situation pour renforcer l'estime de soi de manière tangible.

Contenu : Exercices détaillés tels que des questionnaires de positionnement, des expériences physiques et l'exploration de constellations systémiques.

Exemples d'activités pratiques : Séances d'autodiagnostic ; simulations conçues pour reproduire des scénarios professionnels ; exercices de groupe axés sur l'expérimentation et le retour d'information.

Construire et maintenir un plan d'actions personnel

Objectif : Développer un plan d'actions personnalisé pour maintenir et améliorer la confiance en soi au-delà du cours.

Contenu : Conseils pour fixer des objectifs datés et réalisables ; stratégies pour suivre ses progrès ; présentation d'outils tels que l'application Smartpocket et les défis hebdomadaires.

Exemples d'activités pratiques : Atelier collaboratif de définition d'objectifs ; création d'un plan d'action individuel ; préparation d'une « carte des défis » pour inculquer des habitudes à long terme.

Prochaines sessions

DATE	LIEU	STATUT
26/10/2026	à distance	Sur confirmation
26/10/2026	Lille	Sur confirmation
26/10/2026	Nantes	Sur confirmation
26/10/2026	Paris	Sur confirmation
18/11/2026	Lyon	Sur confirmation
18/11/2026	à distance	Sur confirmation

Pourquoi choisir Sparks Formation ?

20 ans d'expertise IT, des formateurs experts et des sessions garanties contre l'annulation.

20 ans
d'expertise

1 068+
formations

11 178
apprenants formés/an

+67
Net Promoter Score

Avis des participants

4,9/5 — 18 avis

Laura Q. — Formation intéressante, formatrice captivante et à l'écoute (la formation tournait même parfois à la sance de psychologie ou de coaching personnel ^^)

Albert L. — Très bonne formatrice, pertinente et à l'écoute

Votre formateur

Frederic F. — Formateur Intelligence Émotionnelle & QVT

Frederic intervient sur des formations portant sur l'intelligence émotionnelle et la qualité de vie au travail. Parmi les formations qui lui sont confiées figurent notamment « Gestion du stress »...

Ils nous font confiance

Cette année notre filière Intelligence Émotionnelle & QVT a accompagné plus de 27 entreprises dont :

ALTECA ALSTOM TRANSPORT SA ETABLISSEMENT TIS AKKA HIGH TECH AKKA I&S BANDAI NAMCO ENTERTAINMENT EUROPE CEGEDIM
CEGEDIM ACTIV CEGEDIM SA LBC FRANCE SNEEP +17 autres

Financement & certifications

Cette formation est éligible aux financements OPCO et FNE-Formation. Nos équipes vous accompagnent dans le montage de votre dossier.



Réservez votre place dès maintenant

20 ans d'expertise · 1 000+ formations · NPS +67 · réponse sous 24h ouvrées

0 805 950 800

demande@sparks-formation.com