

# Développer la confiance en soi (Formation présentielle)

14.00 h / 2.00 jour(s)

980.00 € TTC en Inter  
(Intra et groupe sur demande)

## Objectif(s)

- Se donner les moyens pour gagner en assurance au quotidien, gage d'efficacité et de réussite professionnelles
- Prendre conscience de ses atouts et de ses difficultés
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Acquérir des outils pour renforcer sa posture et adopter une attitude positive



## Programme

- Travailler sa confiance
  - Le triptyque de l'estime de soi
  - Prendre conscience de ses atouts et les valoriser
  - Développer son potentiel
  - Comprendre et accepter ses valeurs
  - Reconnaître ses qualités
  - Identifier ses limites et désamorcer ses barrières pour se faire confiance dans l'action
  - Créer sa propre dynamique pour réussir de nouvelles expériences
- Définir ses objectifs pour gagner en confiance et en efficacité
  - Se fixer des objectifs atteignables et en mesurer la faisabilité avec objectivité
  - Lister ses objectifs par ordre de priorité pour avancer par étape
  - Être soi-même et se faire confiance
  - Dépasser ses freins pour rentrer dans l'action avec dynamisme
  - Savoir faire face aux échecs
- Identifier sa relation à l'autre et l'améliorer
  - Accepter le regard des autres et faire face aux comportements qui perturbent (agressivité, passivité...)
  - Adopter une attitude assertive
  - Prendre du recul face aux critiques
  - Formuler la critique positive et constructive pour créer de nouveaux moteurs
  - Savoir dire « non » et apprendre à poser des limites



## Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique de KEY FORM & Solutions se compose d'une dizaine de professionnels alliant compétences pédagogiques et vécus professionnels issus de différents horizons (commerce, communication, associations, entreprises, organismes de formation professionnelle, service public de l'emploi...).



## Moyens pédagogiques et techniques

- Mise à disposition en ligne de documents supports de formation
- Quiz
- Vidéos



## Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Questions orales ou écrites (QCM).
- Formulaires d'évaluation de la formation

## Profil Apprenant(s)

- Tout public

## Pré-requis

- Aucun

## Demande d'informations

02 30 96 68 40  
formation@key-form.fr

## Accessibilité

Conforme - Organisme ERP5  
Référé handicap : Etienne RUPIN  
Sous un préavis de 30 jours pour s'assurer des conditions d'accueil adaptées. Contact : formation@key-form.fr - Tel 02 30 96 68 40  
Les personnes en situation de handicap bénéficient d'un accompagnement individuel par notre référent handicap dédié.

## Dates et délais d'accès

La durée estimée entre la demande et l'entrée en formation varie selon les modalités de financement : temps de traitement du dossier des prises en charge, délai de rétractation pour les particuliers.

Formations CPF : délai de 11 jours ouvrés

## Lieu de formation

**Inter :**  
KEY FORM & Solutions  
7 rue de Vezin  
35000 Rennes  
**Intra :**  
France métropolitaine

## Indicateurs de qualité

Taux de satisfaction 88%



KEY FORM  
& SOLUTIONS