

## Programme de formation

### Estime de soi, Confiance en soi - ADULTES

Présentiel

#### ORGANISATION :

Présentiel  
9h30-12h30 / 14h00-18h00

#### DATES :

Consultez notre planning en ligne

#### DUREE :

2 jours (14,00 heures)

#### PUBLIC

Professionnels de l'accompagnement d'individuels et de groupes (managers, enseignants, formateurs, coaches) conscients de l'importance du développement de l'estime de soi et de la confiance en soi. Les professionnels désirant augmenter leur propre confiance en soi pour plus d'efficacité et de charisme.

#### PRE-REQUIS

- Une forte volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.
- Être en situation

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mieux comprendre son fonctionnement et ses leviers de confiance
- Développer une posture plus affirmée dans ses relations professionnelles
- Communiquer avec plus d'aisance et de clarté
- Gérer les situations inconfortables avec plus de recul
- Mettre en place des actions concrètes pour renforcer sa confiance au quotidien

#### DESCRIPTION / CONTENU

Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi  
Développer l'acceptation de soi (différencier l'identité des comportements, reconnaître ses expériences...)  
Développer les capacités nécessaires pour renforcer la confiance en soi (renforcer sa capacité à agir avec assurance, Développer des comportements adaptés aux situations professionnelles, développer son assertivité...)  
Agir en cohérence avec ses valeurs et motivations  
Développer une dynamique d'action durable (Traduire les apprentissages en actions concrètes et s'inscrire dans une progression continue)

#### METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance entre exposés théoriques et cas pratiques en sous-groupes et/ou en grand groupe. Groupes de travail en complément des périodes de formation proposés aux candidats (dates disponibles en ligne sur notre site [www.ifpnl.fr](http://www.ifpnl.fr)).  
Échanges réguliers avec l'équipe pédagogique.

#### MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUE

Supports pédagogiques remis aux candidats.  
Espace personnel dédié permettant de retrouver les étapes du parcours de formation.  
La salle est équipée d'un grand écran TV ainsi que les moyens techniques permettant le visionnage des séquences filmées.

#### MODALITES D'EVALUATION

- Évaluation initiale des compétences (positionnement)
- Évaluation continue via exercices pratique
- Attestation de fin de formation

**Suivi pédagogique** : les formateurs intervenant sur le cycle de formation supervisent les exercices en sous-groupe afin de proposer des axes d'amélioration.

d'interaction avec  
d'autres personnes  
(collègues, clients...)

**FORMATEURS**

- SAUTRON  
MERCOEUR Yan
- BLANCHARD Hélène

**LIEU**

Paris 15 et Lyon 9

**RESPONSABLE  
PEDAGOGIQUE**

FERRON Charlotte

**MODALITES D'ACCES**

À l'IFPNL, nous mettons tout en œuvre pour vous permettre de suivre votre formation dans les meilleures conditions. Nos locaux sont accessibles à différents types de handicap et nos supports pédagogiques peuvent être adaptés (format électronique, agrandissement des caractères, etc.).

Si vous avez des besoins spécifiques, nous vous invitons à nous en informer dès votre inscription afin d'envisager ensemble les aménagements adaptés à votre parcours.

Notre référente handicap, **Charlotte Ferron**, est à votre écoute pour vous accompagner tout au long de votre formation.

Pour plus d'informations sur les dispositifs d'accompagnement, consultez les sites dédiés :

[Mon Parcours Handicap](#) • [Agefiph](#)

L'inscription est traitée sur demande, il est conseillé de prévoir 7 jours avant le démarrage de la formation pour vous garantir une place.

**COMPÉTENCES LIEES**

Mieux comprendre son fonctionnement et ses leviers de confiance

Développer une posture plus affirmée dans ses relations professionnelles

Communiquer avec plus d'aisance et de clarté

Gérer les situations inconfortables avec plus de recul

Mettre en place des actions concrètes pour renforcer sa confiance au quotidien

Dernière mise à jour : le 19/05/2026