

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, coachs) 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).
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

Dans notre centre, tout est fait pour que vous puissiez profiter des meilleures conditions d'apprentissage : accueil et disponibilité de l'équipe administrative et pédagogique, locaux accessibles à différents types de handicaps, déjeuner possible sur place, Wifi à disposition...).

La taille des supports pédagogiques peut être modifiée, et ils peuvent également être adressés sous format électronique.

L'IFPNL fera en sorte que toutes les conditions soient réunies afin que votre formation se passe au mieux : [en savoir plus](#).

L'inscription est traitée sur demande, il est conseillé de prévoir 45 jours avant le démarrage de la formation pour vous garantir une place.

COMPÉTENCES LIEES

S'accepter à tous les niveaux, s'aimer inconditionnellement. Reconnaître sa valeur et son importance.

Acquérir les capacités nécessaires pour faire face aux défis de la vie. Vivre éveillé. Assumer sa responsabilité. S'affirmer.

Vivre en accord avec ses motivations profondes. Etre en contact avec ses valeurs. Agir : réaliser ses buts et ses objectifs.

Dernière mise à jour : le 20/04/2026