

Confiance en soi

Une journée concrète pour renforcer durablement sa confiance : comprendre ses freins, mobiliser ses réussites, désamorcer les pensées négatives et repartir avec un plan d'action personnel.

DURÉE

7 h · 1 jour

FORMAT

Présentiel /
distanciel

EFFECTIF

1 à 10 pers.

PRÉREQUIS

Aucun

FINANCEMENT

OPCO

CERTIFICATION

Qualiopi

À qui s'adresse cette formation ?

- Toute personne souhaitant renforcer sa confiance et son estime
- Salariés, indépendants, particuliers, en évolution ou prise de poste

Aucun prérequis. Effectif : 1 à 10 participants.

Vous vous reconnaissez ?

« Je doute de moi au mauvais moment », « Je n'ose pas m'affirmer », « Les pensées négatives prennent le dessus », « Je veux des outils concrets pour avancer ».

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les symptômes et les mécanismes du manque de confiance ;
- Mobiliser ses réussites passées comme leviers d'estime de soi ;
- Expérimenter des outils pour stopper les pensées négatives ;
- S'affirmer face aux autres avec justesse ;
- Construire un plan d'action personnel réaliste pour renforcer sa confiance.

Avant / après la formation

Votre situation aujourd'hui

- Vous doutez de vous dans les moments clés.
- Vous peinez à vous affirmer face aux autres.
- Les pensées négatives reviennent en boucle.
- Vous manquez d'outils concrets pour avancer.

Après la formation

- Vous reconnaissez vos freins et vos leviers.
- Vous mobilisez vos réussites comme appuis.
- Vous désamorcez les pensées négatives.
- Vous avancez avec un plan d'action clair.

Programme — 1 journée (7 h)

MATINÉE

- **Accueil & recueil des attentes** — cadre, confidentialité, auto-diagnostic du ressenti.
- **Comprendre la confiance et l'estime** — apports sourcés (Christophe André, Kristin Neff, Albert Bandura).
- **Identifier ses freins** — symptômes et mécanismes du manque de confiance.
- **Mobiliser ses réussites** — l'Arbre des forces, ressources et appuis personnels.
- **Jeu de rôle n°1** — repérer ses pensées limitantes en situation.

APRÈS-MIDI

- **Stopper les pensées négatives** — outils concrets de recentrage et d'ancrage.
- **S'affirmer face aux autres** — bases de l'assertivité.
- **Jeu de rôle n°2** — s'affirmer avec justesse dans une situation réelle.
- **Plan d'action personnel** — objectifs réalistes pour ancrer la confiance.
- **Validation des acquis** — QCM (15 questions, seuil 12/20) et satisfaction.

Modalités pédagogiques & d'évaluation

Présentiel ou distanciel, 1 à 10 participants. Apports théoriques courts, exercices pratiques, échanges collectifs, deux jeux de rôle, Arbre des forces et livret participant.

Évaluation : diagnostic initial (auto-évaluation du ressenti), évaluation continue, validation des acquis par QCM noté (15 questions, seuil 12/20), satisfaction à chaud (FormDev) et évaluation à froid à J+90.

Tarifs

Participants	Formule	Durée	Total net
Inter-entreprises	Par participant	7 h	490 €
Intra-entreprise	Sur mesure	7 h	Sur devis

Tarifs nets de taxe (TVA non applicable, art. 261.4.4° a du CGI). Supports et livret participant inclus.

Financement

Prise en charge OPCO possible. Nous vous **aidons dans vos démarches de financement**. Plan de développement des compétences et fonds propres également acceptés.

Délais & accès

Premier contact via le questionnaire d'analyse des besoins. Inscription jusqu'à **15 jours** avant la session, selon places. Devis et convention adressés sous **72 h**.

Accessibilité

Formations ouvertes à tous. En situation de handicap, contactez **Myriam Blin**, référente handicap. Partenaires : Agefiph, Cap Emploi 22.

Indicateurs de résultats

Indicateurs de résultats **en cours de constitution** (via FormDev).

Votre formatrice



Myriam BLIN — Formatrice et dirigeante depuis 2006, certifiée MBTI® (Step I), auteure de plusieurs ouvrages sur l'accompagnement. Elle met son expérience du terrain et de l'humain au service de votre confiance.

Nous contacter

Organisme de formation : 6 place Lourmel, 22370 Pléneuf-Val-André
Siège social : 14 rue Robert Surcouf, 22430 Erquy
Tél. 02 96 42 23 12 · 06 10 45 62 17
contact@mgi22.fr · www.mgi22.fr

S'inscrire

Inscription & analyse des besoins en ligne, ou prise de rendez-vous pour un entretien de conseil. Nous vous recontactons rapidement, sans engagement.

MGI22 — Maison Garance & Isatis · Organisme de formation enregistré sous le n° 53220908222 · SIREN 894 729 649 · Certifié Qualiopi par AFNOR. Certification au titre des actions de formation (certificat n° 2025/112901.1). La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action : actions de formation.