

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

EFFECTIF
10 maximum

PRÉREQUIS
Aucun

FINANCEMENT
Sous conditions

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 : 10 stagiaires maximum.

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.

Compétences visées

- Connaissance de soi et estime de soi
- Gestion des pensées limitantes
- Affirmation de soi et assertivité
- Construction d'un plan d'action personnel

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 noté sur 20 (seuil 12/20) et satisfaction.

Modalités pédagogiques & d'évaluation

Présentiel, 10 stagiaires maximum. Apports théoriques courts, exercices pratiques, échanges collectifs, deux jeux de rôle, Arbre des forces et livret participant. Horaires : 9 h à 12 h et 13 h 30 à 17 h 30. Lieu de formation : 6 place Lourmel, 22370 Pléneuf-Val-André. Moyens : vidéoprojection, supports et livret participant. **Évaluation** : diagnostic initial (auto-évaluation du ressenti), évaluation continue, validation des acquis par QCM de 15 questions noté sur 20 (seuil de validation : 12/20), satisfaction à chaud (FormDev) et évaluation à froid à J+90. Sanction : attestation de fin de formation (compétences acquises) et certificat de réalisation.

Tarifs

Participants	Formule	Durée	Total net
Inter-entreprises	Par participant	7 h	490 €
Intra ou personnalisée	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

Nos actions de formation sont éligibles aux demandes de prise en charge financière (OPCO, FAF...). L'accord reste soumis aux critères de votre organisme financeur : il n'est jamais automatique et doit être obtenu avant le début de la formation. Rendez-vous sur notre site internet à l'onglet : vos possibilités de financement

Délais & accès

Premier contact via le rendez-vous d'analyse des besoins. Inscription jusqu'à **15 jours** avant la session, selon places. Devis et convention adressés sous **72 h**. Délai d'accès moyen : 1 mois.

Accessibilité

Formations ouvertes à tous. En situation de handicap, contactez **Myriam Blin**, référente handicap, au 06 10 45 62 17 ou à contact@mgi22.fr : réponse sous 48 h ouvrées pour étudier ensemble les aménagements possibles. Partenaires : Agefiph, Cap Emploi 22, MDPH 22.

Indicateurs de résultats

Formation nouvellement ouverte : les taux de réussite et de satisfaction seront publiés après la première session.

Votre formatrice



Myriam BLIN, chef d'entreprise et formatrice, dirigeante de MGI22 / Maison Garance & Isatis, entrepreneure depuis 2006 (20 ans d'expérience professionnelle). Décoratrice, coloriste et formatrice certifiée MBTI® (Step I).

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

Réservez un entretien gratuit pour analyser vos besoins (bouton sur la page de la formation, www.mgi22.fr), ou contactez-nous au 06 10 45 62 17, au 02 96 42 23 12 ou à contact@mgi22.fr.