

# Evoluer dans la confiance en soi

## Description

---

La confiance en soi n'est pas un don, c'est une construction. Cette formation vous propose de partir à la découverte de vos ressources internes, de faire le point sur votre estime personnelle, et de développer des comportements qui renforcent votre assurance au quotidien. Vous apprendrez à poser des limites, à dire non, à formuler et recevoir des critiques avec sérénité, et à bâtir des relations plus équilibrées. Car évoluer dans la confiance en soi, c'est oser être soi... et s'autoriser à réussir.

## Informations pratiques

---

**Durée** 1 jour (présentiel) / 3x2h (classe virtuelle)

**Modalités** Présentiel, Distanciel, Intra-entreprise

**Public cible** Tout collaborateur

**Tarifs** 1500€ HT - Présentiel / 1950€ HT - Classe virtuelle

## Objectifs

---

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Prendre conscience de ses ressources internes et externes pour progresser dans la confiance en soi



Les ingénieurs de la connaissance

16/01/2026

## **Programme détaillé**

---

### **Qu'est-ce que la confiance en soi ?**

- Dresser le portrait de la personne confiante
- Différencier la confiance en soi et l'estime de soi

### **Se positionner dans la confiance en soi**

- Evaluer son niveau d'estime personnelle

### **Trouver des ressources internes de confiance en soi**

- S'exercer aux clés de la confiance en soi

### **Développer des relations constructives**

- Savoir demander
- Savoir dire non
- Savoir émettre une critique constructive
- Savoir recevoir une critique
- Poser des limites

## **Approche pédagogique**

---

- Apports interactifs
- Exercices d'entraînement et d'appropriation des méthodes (études de cas et mises en situation)
- Autodiagnostic
- Réflexion personnelle
- Atelier miroir avec le groupe
- Ateliers collaboratifs

## **Modalités d'évaluation**

---

- Questionnaire digital avant et après la formation pour évaluer la progression dans l'appropriation des notions
- Evaluations intermédiaires via des mises en situation, des quiz et des sollicitations variées de l'animateur

## **Accessibilité**

---

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.