Renforcer et développer l'estime et la confiance en soi

Objectifs pédagogiques :

- **Distinguer l'estime et la confiance en soi**
- **Améliorer sa maîtrise émotionnelle**
- **Trouver les outils, les astuces pour renforcer l'estime et la confiance**
- **Développer des relations interpersonnelles plus harmonieuses**

Prérequis :

- Aucun prérequis nécessaire

Public concerné :

- Toute personne souhaitant mieux s'affirmer et communiquer autant au niveau personnel que professionnel

Durée :

- 2 jours (14 heures)

Dates et lieux :

- Intervention nationale
- Bâtiment conforme aux normes d'accessibilité
- Voir planning sur notre site internet ou nous consulter
- Entrée et sortie permanente

Intervenant :

- Cette formation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par KTB.

Modalités d'évaluation des acquis :

- **Avant** : Questionnaire de positionnement
- **Pendant** : Mise en situation évaluée
- **Après** : Questionnaire d'auto-évaluation
- Suivi de l'exécution par une feuille de présence émargée par 1/2 journée par les stagiaires et le formateur
- Attestation de formation et certificat de réalisation

1. Découvrir le schéma des différentes zones de pilotage de soi :

• Confort / peur panique / apprentissage et grandeur

2. Distinguer l'estime, la confiance et l'affirmation soi :

• Distinguer l'identité, la confiance en « ses capacités à » en ses compétences et l'affirmation de soi (compétences relationnelles : oser dire non, oser poser les limites etc..)
• Réflexion sur les risques ou les conséquences d'une confiance en soi basse sur l'affirmation de soi et sur sa propre estime.

3. Alimenter, (re) construire la confiance :

• Passer de la dévalorisation de soi à porter un regard tolérant et bienveillant envers soi.
• Découvrir ses modes de fonctionnement et messages contraignants (Diagnostic).
• Écouter ses émotions avec « auto-bienveillance » et celles des autres avec empathie.
• Décoder ses besoins.
• Se faire confiance pour soi-même et pour mieux inspirer la confiance chez les autres (cohérence verbale et non verbale).

4. Passer de la confiance en soi à l'affirmation de soi :

• Oser passer à l'expression de ses besoins et à la formulation de demandes (découvrir les basiques de la CNV).
• Savoir clairement exprimer ses besoins.
• Oser dire non, oser refuser une demande, accepter une critique.
• Se donner des objectifs précis, réalistes, atteignables et fixés dans un timing cohérent avec la réalité du confinement.

Modalités et moyens pédagogiques :

- Formation en distanciel ou en présentiel
- Formation en intra ou en inter : minimum 1 personne, maximum 10 personnes
- Formation individuelle ou collective
- Mise en place par le formateur de travaux pratiques et des mises en situations
- En fonction des formations, les moyens pédagogiques sont les suivants :
  - Supports de cours et exercices
  - Distanciel : travail sur ordinateur (Mac ou PC), connexion internet, fibre, partage des supports de travail via Teams ou Zoom
  - Présentiel : travail sur tableau blanc ou paperboard, partage des supports sur écrans et sur tableau blanc
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap

A l'issue de cette formation, les apprenants seront capables de :

Distinguer l'estime et la confiance en soi ; Améliorer sa maîtrise émotionnelle ;Trouver les outils, les astuces pour renforcer l'estime et la confiance ; Développer des relations interpersonnelles plus harmonieuses

TARIF : 1400€ NET DE TAXES
Tarif intra-entreprises sur demande

Mis à jour le 06/07/2026

Katia TAROUB BUCH, dirigeante de KTB Recrutement est agréé organisme de formation.
KTB Recrutement est référencé Qualiopi.
La certification qualité Qualiopi a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTION DE FORMATION
KTB est certifié Cloé pour les formations linguistiques éligibles au CPF.

KTB RECRUTEMENT
61 rue Victor Schoelcher, 68200 MULHOUSE
Téléphone : 03.89.53.97.77
Mail : contact@ktb-recrutement.fr
Numéro SIRET : 520 277 815 000 20
Numéro déclaration d'activité : 42 68 02493 68
auprès du préfet de la région Grand-Est