L’AKADÉMIE DU DIGITAL · PROGRAMME DE FORMATION Certification Qualiopi en cours de préparation

Le Changement 1 : l’Identité, l’Estime de soi

FOR-CMR-M8-A · Communication Relationnelle

Comprendre comment se construisent l’identité et l’estime de soi pour agir sur ce qui freine son évolution

DURÉE
14 heures — 2 modules de 7h (théorie et atelier)

TARIF
Sur devis

PUBLIC
Entreprises & particuliers

DÉLAI D’ACCÈS
Accès sous 2 jours ouvrés après validation du besoin et des prérequis.

Formation animée en co-intervention, établie sur devis. Tarif calculé sur la base de 70 € HT/h (module de 14 h) ; indicatif et négociable selon le volume, le format et le contexte.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la construction de l’identité et le rôle des croyances et des valeurs
- Distinguer estime de soi, image de soi et confiance en soi
- Repérer ses croyances limitantes et le dialogue intérieur qui les entretient
- Identifier ses ressources, ses réussites et ses valeurs
- Définir un projet de changement réaliste et un premier plan d’action

Public concerné

- Salariés, managers et équipes souhaitant améliorer leurs relations professionnelles
- Particuliers, indépendants et porteurs de projet
- Étudiants et apprenants d’écoles et de centres de formation

Prérequis

- Aucun prérequis technique ni diplôme particulier.
- Être disposé à participer à des mises en situation et à des échanges en groupe dans un cadre bienveillant.

Programme

THÉORIE Module Théorique — Le Changement 1 : l'Identité, l'Estime de soi

Le module expose les composantes de l'identité (valeurs, croyances, rôles, histoire personnelle), la différence entre estime, image et confiance en soi, l'origine et le fonctionnement des croyances limitantes, le dialogue intérieur, le rôle des ressources et des réussites, et les étapes d'un projet de changement.

Objectif : comprendre ce qui construit l'identité et l'estime de soi et ce qui freine le changement.

- Identité, valeurs et croyances.
- Estime, image et confiance en soi.
- Croyances limitantes et dialogue intérieur.

Évaluation : Quiz et analyse d'une situation de blocage fictive.

Accueil & cadrage	15 min	Présenter le programme, les objectifs et le déroulé ; recueillir les attentes. Présentation orale, tour de table.	
Construire son identité	2h05	Valeurs, croyances, rôles et histoire personnelle ; l'identité comme processus. Exposé interactif, exemples concrets, échanges avec le groupe.	Questions orales ; mini-quiz.
Estime, image et confiance en soi	2h05	Différences et liens ; ce qui nourrit ou fragilise l'estime de soi. Exposé interactif, exemples concrets, échanges avec le groupe.	Questions orales ; mini-quiz.
Croyances limitantes	2h05	Origine, fonctionnement, dialogue intérieur ; premiers leviers de changement. Exposé interactif, exemples concrets, échanges avec le groupe.	Questions orales ; mini-quiz.
Synthèse & évaluation	30 min	Reprendre les points clés et évaluer les acquis du module. Récapitulatif collectif, retour des participants.	Quiz de fin de module (réussite ? 60 %).

ATELIER **Atelier Pratique — Le Changement 1 : l'Identité, l'Estime de soi**

Dans un cadre confidentiel et bienveillant, les participants construisent leur ligne de vie, identifient leurs valeurs et leurs réussites, repèrent une croyance limitante et testent une formulation alternative, puis rédigent un projet de changement et un premier plan d'action.

Objectif : clarifier ses valeurs et ses ressources et définir un premier projet de changement.

- Ligne de vie, valeurs et réussites.
- Travail sur une croyance limitante.
- Projet de changement et plan d'action.

Évaluation : Projet de changement écrit et partage volontaire en sous-groupe.

Lancement de l'atelier	15 min	Présenter les consignes, le cadre de confidentialité et la répartition en binômes ou sous-groupes. Présentation orale, constitution des groupes.	
Ligne de vie et valeurs	2h05	Retracer son parcours, identifier ses réussites, ses valeurs et ses ressources. Mises en situation en binômes et sous-groupes, jeux de rôle, débriefing collectif.	Observation de l'intervenante ; auto-évaluation guidée.
Une croyance à questionner	2h05	Formuler une croyance limitante, la questionner, tester une formulation alternative. Mises en situation en binômes et sous-groupes, jeux de rôle, débriefing collectif.	Observation de l'intervenante ; auto-évaluation guidée.
Mon projet de changement	2h00	Définir un changement réaliste et rédiger un premier plan d'action. Mises en situation en binômes et sous-groupes, jeux de rôle, débriefing collectif.	Observation de l'intervenante ; auto-évaluation guidée.
Restitution & bilan	25 min	Restituer ses productions, tirer les enseignements et formuler un plan d'action personnel. Restitution orale, retour collectif, plan d'action écrit.	Plan d'action écrit et échange avec l'intervenante.
Enquête de satisfaction	10 min	Recueillir la satisfaction à chaud. Questionnaire de satisfaction.	Enquête de satisfaction.

Modalités et moyens pédagogiques

Formation en présentiel dans nos locaux ou dans vos locaux, en groupe restreint. Alternance d'apports théoriques, d'ateliers pratiques et de mises en situation.

Matériel requis :

Aucun matériel informatique particulier ; salle permettant le travail en sous-groupes

Modalités d’évaluation

Évaluation des acquis en cours et en fin de formation, attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire.

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous avant l’inscription pour étudier les aménagements nécessaires.

Financement

Devis ou convention de formation sur demande. La certification Qualiopi est en cours de préparation : l’éligibilité aux financements OPCO sera ouverte après son obtention.

Audit de certification prévu au T1 2027. Aucune éligibilité OPCO avant l’obtention.

Formateur(s)

Claire Marguerie — Formatrice — psychologie cognitive, communication et PNL