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

Le Changement 2 : la Confiance en soi, et celle qu’on inspire

FOR-CMR-M9-A · Communication Relationnelle

Renforcer sa confiance en soi et construire la confiance qu’on inspire aux autres, pour passer de l’intention à l’action

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 les leviers de la confiance en soi : compétences, expérience, posture, soutien
- Identifier les facteurs qui créent la confiance chez les autres (cohérence, fiabilité, bienveillance)
- Affirmer ses positions et poser ses limites de manière assertive
- Gérer l’échec, le doute et la critique de façon constructive
- Passer à l’action avec un plan d’engagement et de suivi

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 2 : la Confiance en soi, et celle qu'on inspire

Le module présente les sources de la confiance en soi, l'assertivité (affirmer, refuser, demander), les facteurs de confiance perçus par les autres (cohérence, fiabilité, bienveillance, compétence), la relation à l'échec et à la critique, et la méthode des petits pas pour passer à l'action.

Objectif : comprendre ce qui fonde la confiance en soi et celle qu'on inspire, et préparer son passage à l'action.

- Sources de la confiance en soi.
- Assertivité : affirmer, refuser, demander.
- Échec, critique et méthode des petits pas.

Évaluation : Quiz et analyse d'une situation d'affirmation de soi.

Accueil & cadrage	15 min	Présenter le programme, les objectifs et le déroulé ; recueillir les attentes. Présentation orale, tour de table.	
Les sources de la confiance	2h05	Compétences, expérience, posture, soutien : ce qui construit la confiance en soi. Exposé interactif, exemples concrets, échanges avec le groupe.	Questions orales ; mini-quiz.
S'affirmer avec assertivité	2h05	Affirmer, refuser, demander : trois gestes de l'assertivité. Exposé interactif, exemples concrets, échanges avec le groupe.	Questions orales ; mini-quiz.
La confiance que l'on inspire	2h05	Cohérence, fiabilité, bienveillance ; échec, critique et méthode des petits pas. 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 2 : la Confiance en soi, et celle qu'on inspire**

Les participants s'entraînent à affirmer, refuser et demander lors de scènes jouées, travaillent leurs messages de confiance (ce qu'ils veulent inspirer et comment), préparent une situation réelle d'affirmation de soi, puis formalisent un plan d'engagement en petits pas avec un point de suivi.

Objectif : s'affirmer en situation et se doter d'un plan d'engagement concret.

- Scènes d'affirmation, de refus et de demande.
- Préparation d'une situation réelle.
- Plan d'engagement en petits pas et suivi.

Évaluation : Mise en situation évaluée et plan d'engagement écrit.

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.	
Affirmer, refuser, demander	2h05	Scènes jouées en trio (acteur, partenaire, observateur) et retours. Mises en situation en binômes et sous-groupes, jeux de rôle, débriefing collectif.	Observation de l'intervenante ; auto-évaluation guidée.
Ma situation réelle	2h05	Préparer une situation d'affirmation de soi vécue dans son contexte. Mises en situation en binômes et sous-groupes, jeux de rôle, débriefing collectif.	Observation de l'intervenante ; auto-évaluation guidée.
Mon plan d'engagement	2h00	Petits pas, échéances, soutiens, point de suivi à trois mois. 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