

# ACCROITRE SA CONFIANCE EN SOI

Comment expliquer que certaines personnes relèvent des défis incroyables alors que d'autres préfèrent prendre un minimum de risques ? La confiance en soi est un facteur explicatif important et qui apparait comme un élément clé de la motivation. Pour un professionnel qui souhaite lancer son activité libérale, il est primordial de croire en ses capacités et en son projet démarrer sereinement son activité.

## ■ Objectifs de la formation :

Connaître les clés de la confiance en soi  
Comprendre leviers de la motivation  
Faire de la confiance en soi un atout de réussite  
Renforcer ses ressources internes et stimuler son sentiment d'efficacité personnelle

## ■ Prérequis :

Aucun

## ■ Durée, horaires et lieux :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 ; 13h30-17h00

## ■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

La formation est basée sur une pédagogie active de progression par étapes, alternant apports théoriques soutenus par des exemples et ateliers de mise en pratique.

Phase théorique : Le formateur présente les notions fondamentales et théoriques du sujet abordé ainsi que les meilleures pratiques utilisées.

Phase pratique : Le formateur échange avec les stagiaires sur les points « théoriques » abordés en les rapprochant avec leurs problématiques de « terrain » et préoccupations propres à leur contexte de travail. Il propose un ou des exercices pratiques basés sur des mises en situation issues de la ludopédagogie. Cette dernière vise à décontextualiser des pratiques du quotidien professionnel des stagiaires afin de leur permettre de mieux en acquérir les notions essentielles et pouvoir ainsi les retransposer en fin de phase d'apprentissage dans leurs pratiques professionnelles.

Phase corrective : Les exercices sont corrigés avec le formateur, les apports théoriques viennent renforcer et conclure les exercices de mise en situation.

Synthèse : Le formateur résume les points importants abordés.

Suivi et évaluation : Méthode active et participative

Énoncés théoriques - Exercices d'application

## ■ Public :

Professionnels libéraux et leurs salariés

## ■ Contenu de la formation :

Matin (9h00 - 13h00)

### **I. Les mécanismes de la confiance LES MECANISMES DE LA CONFIANCE EN SOI**

#### **AUTO-DIAGNOSTIC : Mesurer son sentiment d'efficacité personnelle dans son activité professionnelle**

Définir & comprendre la notion de confiance en soi

Identifier les différentes composantes de l'estime de soi et le lien avec la confiance en soi

#### **ATELIER PRATIQUE : Repérer ses sources de motivation au travail**

Identifier le lien entre motivation, satisfaction et performance

Après-midi (14h00 - 17h00)

### **II. Les clés pour accroître sa confiance en soi et gagner en sérénité**

Comprendre les leviers permettant de gagner en confiance et en motivation

Repérer ses ressources internes et externes

#### **ATELIER PRATIQUE : Définir son plan d'action pour atteindre l'état de flow**

**SYNTHESE DES ELEMENTS ESSENTIELS DE LA FORMATION**

**EVALUATION DE LA FORMATION**

## ■ Modalités d'évaluation :

A la fin de chaque journée, un questionnaire à choix multiple individuel ou un exercice de mise en pratique permet de vérifier l'acquisition correcte des compétences.

## ■ Intervenant :

Coralie CHAILLOL ou Cécile DEVALAND, Psychologue du travail – Dirigeantes associées – SARL EMOTIONS

### **RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : [formation@oriffplr.com](mailto:formation@oriffplr.com)

