



+



Soutenir le développement de la confiance en soi

Formation mixte - 17.50 heures (2.50 jours)

*Adoptez une posture favorisant la reprise de confiance des personnes accompagnées grâce à des outils concrets et adaptés.
2 jours en présentiel et une demi-journée en distanciel*

Objectifs pédagogiques

- Connaître les différences entre estime de soi, confiance en soi, image de soi
- Identifier ce qui, dans la posture et la communication des professionnel·les, impacte sur la confiance en soi de la personne accompagnée
- Savoir utiliser différentes approches et outils favorisant la reprise de confiance en soi

Public :

- Tout-e professionnel·le de l'accompagnement

Prérequis :

- Non

Contenu de la formation

- Première demi-journée : Estime de soi, confiance en soi, image de soi ?
 - L'estime de soi : Les définitions- Deux dimensions importantes
 - Comment et jusqu'où pouvons-nous intervenir ? Quelles sont les limites ?
 - La notion de Confiance en soi- Une approche complexe - Comprendre les différentes composantes et savoir les identifier- Comprendre l'impact sur la motivation
- Deuxième demi-journée : Contribuer au développement de la confiance en soi et de l'image de soi
 - Faire évoluer le niveau de confiance et l'image de soi, les approches principales
 - Posture du conseiller
 - Importance d'une posture non normative- Les écueils à éviter
 - Importance de travailler l'engagement dans la relation
 - Savoir-faire avec les moments de forte émotion
 - Petits pas grands changements : une manière particulière de travailler les objectifs
 - Travail autour des peurs : Pourquoi et comment ne pas chercher à rassurer
 - Repérer les éléments de langage intéressants et savoir s'en servir
- Troisième demi-journée :
 - Utiliser des outils pour faciliter la démarche : présentation de nombreuses approches et outils à utiliser en entretien - mises en situations
- Quatrième demi-journée
 - La notion d'image de soi- Impact de notre posture
 - Nourrir le sentiment d'efficacité personnelle
- Cinquième demi-journée : Retours d'expérience et échanges de pratiques lors de la dernière demi-journée

Organisation de la formation

Intervenant-e :

Caroline BLANDIN, Soizic REVERDIAU
Formatrices , coachs

Moyens pédagogiques et techniques

- Formation hybride de 2,5 jours en format 2 + 0,5 jours pour favoriser le retour d'expériences et la montée en compétences
- Réflexions/échanges de pratiques à partir de cas proposés par la formatrice ou apportés par les stagiaires
- Documents supports de formation projetés (pdf)
- Apports théoriques, méthodologiques, nombreux jeux pédagogiques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution d'évaluation des résultats de la formation

- Questions orales ou écrites (QCM).
- Autoévaluation avant/après et mesure du taux de progression des stagiaires
- Questionnaire de fin de formation et deux mois après la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

