

## **ME 14 – EVOLUER DANS LA CONFIANCE EN SOI**

### **Objectifs :**

Ce module a pour objectif d'amener les participants à prendre conscience de leurs ressources internes et externes pour progresser dans la confiance en soi.

### **Programme :**

- **Séquence 1 :**  
Qu'est-ce que la confiance en soi ?
- **Séquence 2 :**  
Se positionner dans la confiance en soi
- **Séquence 3 :**  
Trouver des sources internes de confiance en soi
- **Séquence 4 :**  
Confiance en soi et relation à l'autre
- **Séquence 5 :**  
Travailler la confiance en soi

### **Méthode pédagogique mobilisée :**

Apports didactiques simples et illustrés, suivis d'exercices d'entraînement et d'appropriation des méthodes (études de cas et mises en situation)  
Autodiagnostic et réflexion personnelle, puis débrief avec le formateur  
Atelier miroir avec le groupe  
Ateliers en sous-groupes  
Plan d'action individuel débriefé avec le formateur

### **Méthode d'évaluation :**

Exercices pratiques – Test de connaissance  
Evaluation en cours de formation

### **Public concerné**

Tout collaborateur volontaire pour développer la confiance en soi

### **Pré-requis :**

Aucun

### **Durée de la formation : 14 heures**

2 jours

### **Lieu:**

A définir

### **Délai d'accès à la formation :**

3 semaines avant la date de démarrage  
Selon la planification des sessions sur notre extranet

### **Modalités d'accès :**

Entrées et sorties permanentes

### **Accessibilité PMR : OUI**

Adaptation en fonction du handicap.  
Contacter le référent handicap au : 09.63.68.02.58

### **Certification : NON**

### **Finançable C.P.F. NON**

### **Contact :**

Tel Secrétariat : 04.89.110.114  
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h