

Thématique :



CONFIANCE ET ESTIME DE SOI :
S’AFFIRMER DANS SA PRATIQUE
PROFESSIONNELLE



Medilearn.care



MEDILEARN.CARE

VOTRE FORMATION CONTINUE

medilearn.care



DESCRIPTION DE LA FORMATION

Cette formation vise à mieux comprendre les **mécanismes de la confiance** et de **l’estime de soi**, ainsi que leur influence sur les comportements et les relations professionnelles. Elle permet d’**identifier les facteurs qui les renforcent ou les fragilisent**, afin d’agir de manière plus consciente et adaptée dans son environnement de travail.

Au fil de la formation, les participants sont amenés à faire le point sur **leurs ressources personnelles**, à **valoriser leurs points d’appui** et à repérer les freins qui peuvent limiter leur assurance. Des outils concrets sont proposés pour développer **une confiance plus stable**, notamment face à des situations professionnelles exigeantes telles que **les critiques, les erreurs, les conflits ou les changements**.

La formation apporte également des clés pour mieux **comprendre et réguler ses émotions**, et pour adopter une **communication plus assertive**. Elle permet ainsi de s’exprimer avec plus de clarté, de poser ses limites et de **se positionner avec justesse**, dans le **respect de soi et des autres**.

En renforçant ces compétences, les participants développent **une posture professionnelle plus sereine**, plus affirmée et plus efficace, contribuant à des relations de travail de qualité et à un climat professionnel plus constructif.



DURÉE : 7h - 1 jour.

Les demi-journées peuvent être consécutives, ou fractionnées selon les besoins et les contraintes de l’entreprise (planning, congés, etc.).



EFFECTIF

10 personnes maximum.



PRÉREQUIS

Aucun.



INTERVENANT

Formateur qualifié.



PUBLIC CIBLÉ

Tous publics.





ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 1 :

Comprendre les mécanismes de l’estime de soi et de la confiance en soi.

CONTENU LIÉ :

Définitions : estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi (distinctions et interactions).
Les composantes de l’estime de soi : image de soi, amour de soi, confiance en soi.
Les facteurs influençant l’estime de soi (expériences, environnement, feedback).
Les impacts sur les comportements professionnels et relationnels.

OBJECTIF 2 :

Identifier ses ressources personnelles et ses freins.

CONTENU LIÉ :

Auto-diagnostic de ses forces, compétences et qualités personnelles.
Identification de ses réussites et sources de valorisation.
Repérage des croyances limitantes et des schémas de pensée négatifs.
Techniques de reprogrammation cognitive et de valorisation de soi.

OBJECTIF 3 :

Développer une meilleure connaissance et régulation de ses émotions.

CONTENU LIÉ :

Identification des émotions principales et compréhension de leurs fonctions.
Les liens entre émotions, pensées et comportements.
Techniques de gestion émotionnelle (respiration, prise de recul, reformulation interne).
Gestion des émotions en contexte professionnel (stress, frustration, peur du jugement).



ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 4 :

Adopter une communication assertive dans les relations professionnelles.

CONTENU LIÉ :

Les différents styles de communication : passif, agressif, manipulateur, assertif.

Les principes de l’assertivité.

Techniques pour :

- Dire non.
- Exprimer un besoin ou un désaccord.
- Formuler une critique constructive.

Gestion des critiques et des conflits avec assertivité.

OBJECTIF 5 :

Renforcer sa confiance en soi face aux situations professionnelles complexes.

CONTENU LIÉ :

Développer une posture constructive face à l’erreur et à l’échec.

Valorisation des expériences et apprentissage par l’action.

Faire face aux situations de conflit, d’incertitude ou de changement.

Techniques pour oser agir, décider et prendre sa place.

OBJECTIF 6 :

Adopter une posture professionnelle favorisant le respect de soi et des autres.

CONTENU LIÉ :

Comportements favorisant le respect de soi (limites, positionnement professionnel).

Créer et entretenir un climat de confiance dans les relations de travail.

Encourager et soutenir l’estime de soi chez les collègues ou usagers.

Développer une posture professionnelle positive, stable et inspirante.



VOTRE INTERLOCUTEUR DIRECT

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

A votre écoute du lundi au jeudi de 10h à 18h
et le vendredi de 9h à 17h.



TARIF

210€ net de taxe, prix par jour et par personne.

CONTACT



SAS EPSA

Médilearn

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

medilearn.care

SIREN : 849469325

ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Cette formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Pour obtenir des informations, sollicitez notre référent par e-mail :
contact@medilearn.care

MODALITÉS D’ÉVALUATION

Évaluation sommative (initiale & finale).

Évaluations formatives au cours de la formation par des mises en situation.

Quiz et/ou QCM.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthodes actives et expositives interactives :

Échanges sur les expériences vécues avec recherche de remédiation.

Mises en situation à partir de cas concrets (exercices, jeux de rôle, travaux de groupe).

Documents pédagogiques, diaporama détaillé et illustré.

Matériels spécifiques à usage professionnel.

MODALITES ET DELAIS D’ACCÈS

Modalités : nous contacter : contact@medilearn.care

Délais d’accès : date selon la disponibilité du formateur.