

Confiance en soi BEST

MODALITÉ
action de formation
100% en ligne

Développez votre estime personnelle et évoluez plus sereinement face aux autres et dans votre environnement

Objectifs

- Développer une confiance en soi croissante et durable
- Reconnaître sa valeur personnelle, ses compétences et ses réussites
- S'affirmer face aux autres sans craindre leur regard ou leurs critiques
- Se forger un environnement propice au développement de la confiance en soi

Points forts

- Une formation ultra-concrète pour travailler sur des situations bien précises
- Un travail en profondeur sur les différents volets de la confiance en soi
- Une approche sans naïveté, qui reconnaît que la confiance en soi n'est ni uniforme, ni linéaire
- Une progression qui se répercute dans votre vie professionnelle, mais également en dehors du travail !

 Temps estimé : 12h

 Sessions : 2025 : 17 nov.
2026 : 26 janv., 23 mars, 22 juin, 7 sept., 5 oct., 16 nov.

Programme

PARTIE 1

Construire la confiance en sa propre personne

- Appréhender ce qu'est la confiance en soi
- Identifier les situations où l'on manque de confiance
- Comprendre ses mécanismes internes qui peuvent freiner ou faire doute
- Comprendre l'impact du stress sur la confiance en soi

Activité(s)

- S'évaluer sur les 4 volets de la confiance en soi
- Détecter les croyances limitantes qui nous contraignent

PARTIE 2

Développer sa confiance vis-à-vis de ses compétences

- Reconnaître ses zones de talents et ses compétences réelles
- Comprendre et sortir du syndrome de l'imposteur
- Travailler sa perception de l'échec

Activité(s)

- Identifier ses compétences et réussites passées
- Transformer le perfectionnisme en exigence positive
- Déconstruire sa vision négative d'un échec

PARTIE 3

Développer la confiance relationnelle

- S'affirmer efficacement, sans tomber dans l'agressivité
- Gérer la peur du regard des autres et des critiques
- Développer et assumer son authenticité : identifier et sortir des jeux de pouvoir

Activité(s)

- S'affirmer sans s'écraser ni écraser, auto-diagnostic
- S'affirmer dans une relation difficile
- Gérer la peur du regard des autres et des critiques
- Transformer la critique en feedback utile
- Exprimer ses besoins sans agressivité

PARTIE 4

Ancrer la confiance en soi sur le long terme et renforcer sa sécurité intérieure

- Développer des stratégies durables pour cultiver sa confiance en soi
- Apprendre à gérer la non linéarité de la confiance en soi

Activité(s)

- Se créer un environnement qui soutient la confiance
- Création d'un plan d'action personnel pour continuer de faire évoluer sa confiance en soi

Public

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de s'affirmer, de lutter contre le syndrome de l'imposteur et d'oser plus dans sa vie personnelle et professionnelle

Prérequis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous

Modalités d'évaluation : un questionnaire est proposé à la fin de chaque module, ainsi qu'un examen final à l'issue de la formation.

Formateur(s)



Ophélie Ayoubaz

Coach et formatrice, elle accompagne des startups et des grands groupes sur les sujets d'innovation, d'agilité et d'efficacité professionnelle. Sa spécialité : comprendre comment s'adapter avec sérénité à un monde qui change en permanence.

Dernière mise à jour en septembre 2025.