

# Confiance en soi et gestion des émotions, pour un mieux-être personnel et professionnel

Durée
21h (3 jours)
Public
Toute personne désirant développer sa confiance en soi
Prérequis
Entretien préalable avec les formatrices
Format
Présentiel
Dates et lieu
<b>Dates</b> : à définir <b>Lieu</b> : CFD
Prix
1050€ net de TVA les 3 jours / personne Tarif groupe : nous consulter
Nombre de participants
5 à 8 participants
Adaptation
A étudier selon besoin

## Contexte :

La confiance en soi, pilier d'une bonne intelligence émotionnelle est rarement enseignée dans les écoles et pourtant si nécessaire pour développer un bien-être personnel et professionnel. Animée par trois expertes, cette formation vous propose une approche pluridisciplinaire. Vous serez accompagné par une coach spécialisée en soft skills, une sophrologue, et une experte en prise de parole en public. Ensemble, elles vous donneront les clés du renforcement de la confiance. Les premiers modules vous guideront vers une meilleure conscience et valorisation de vos atouts et points de développement ainsi qu'une meilleure compréhension et affirmation de vos besoins et émotions. Grâce à la maîtrise de la respiration et de techniques de prise de parole, vous gagnerez en aisance devant un public en maîtrisant votre stress. Ce programme complet vous guidera vers une confiance en soi plus solide et durable, tant dans la vie personnelle que professionnelle.

## Objectifs de la formation :

Prendre confiance en soi et savoir gérer ses émotions pour un mieux-être personnel et professionnel  
Identifier ses valeurs fondamentales

- Identifier son mode de fonctionnement, les talents et pièges associés
- Définir une stratégie de visibilité : qu'est-ce que je veux montrer/valoriser en développant son assertivité
- Identifier, accueillir, réguler et exprimer ses émotions
- Utiliser des outils de sophrologie dans son quotidien professionnel et personnel afin de gérer son stress
- Identifier et pratiquer des techniques d'expression orale et de posture afin d'être à l'aise et performant dans sa prise de parole

## Méthodes pédagogiques et suivi :

Pédagogie participative impliquant largement le stagiaire :

- Apports théoriques avec remise d'un support de formation
- Démonstration d'outils
- Partage d'expériences
- Exercices de compréhension
- Cas pratiques d'application / jeux de rôles / Mises en situations

## Modalités d'évaluation :

- Mises en situation + auto-évaluation
- Evaluation de la satisfaction en fin de formation

## Attestation/ Certification :

- Certificat de fin de formation

## Intervenantes

**Delphine AUBIN-MOUSSET - Coach professionnelle certifiée**

Tél : 06 68 25 19 66 / [contact@egologic.fr](mailto:contact@egologic.fr)

**Elsa MICHEL – Comédienne**

**Emilie BALDISSERA - Sophrologue**

## Programme de la formation :

---

### MODULE 1

- Connaître les fondamentaux de la confiance en soi
- Prendre conscience de son image professionnelle
- Identifier ses valeurs fondamentales

### MODULE 2

- Identifier ses talents et ses points de développement
- Détecter son mode de fonctionnement (à partir des profils DISC ou styles sociaux, tests proposés) et comprendre ceux des autres
- Adopter des clés de communication adaptées à différents styles

### MODULE 3

- Définir une stratégie de visibilité : qu'est-ce que je veux montrer/valoriser ?
- Adopter une attitude positive
- Développer son assertivité (savoir dire non, faire des demandes constructives)

### MODULE 4

- Identifier, accueillir et comprendre ses émotions
- Réguler ses émotions à chaud
- Exprimer ses émotions à l'aide d'outils de la CNV

### MODULE 5 : *intervenante experte en sophrologie*

- Identifier ses propres manifestations du stress
- Pratiquer des outils de sophrologie pour développer sa confiance
- Se visualiser positivement en situation professionnelle

### MODULE 6 : *intervenante experte en prise de parole en public par l'improvisation théâtrale*

- Prendre la parole en public en confiance en utilisant les techniques du théâtre

*Dates :*  
Créé le 08/02/2021  
MAJ le 22/10/2024