CONFIANCE EN SOI - ESTIME DE SOI

Confiance en soi : asseoir sa posture en situation professionnelle

Le manque de confiance se voit rarement dans les compétences : il se voit dans les prises de parole évitées, les avis retenus, les opportunités déclinées. Deux jours pour comprendre ce qui alimente le doute, s'entraîner dans des situations professionnelles concrètes et construire une affirmation de soi compatible avec sa personnalité.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 589 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Toute personne souhaitant gagner en aisance dans ses relations professionnelles, prises de parole, négociations ou prises de poste.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les mécanismes qui alimentent le doute et l'auto-dévalorisation
- Reconnaître ses compétences et ses réussites de manière factuelle
- S'affirmer sans agressivité ni effacement
- Prendre la parole et défendre un avis en réunion
- Recevoir une critique et formuler un désaccord

03 Programme détaillé

M1 Comprendre ce qui fonde la confiance

- Distinguer estime, confiance et affirmation
- Estime de soi, confiance en soi, affirmation : trois leviers distincts
- Les mécanismes de l'auto-dévalorisation et du perfectionnisme
- Le rôle des croyances limitantes dans les situations professionnelles
- Ce que la confiance n'est pas : ni assurance permanente, ni autorité
- Atelier : Auto-diagnostic des situations où la confiance fait défaut.

M2 S'appuyer sur ses ressources

- Partir du réel, pas de l'idéal
- Inventaire factuel de ses compétences et de ses réussites
- Formuler ce qu'on sait faire sans surjouer ni minimiser
- Accueillir un compliment et une reconnaissance
- Se fixer des objectifs de progression atteignables
- Cas pratique : Construction de son portfolio de réussites professionnelles.

M3 S'affirmer dans la relation

- Ni paillasson, ni hérisson
- Les trois attitudes de repli : fuite, agressivité, manipulation
- Exprimer un besoin, un refus, une limite
- Formuler un désaccord en préservant la relation
- Recevoir une critique sans s'effondrer ni contre-attaquer
- Mise en situation : Entraînement à l'expression d'un désaccord face à un interlocuteur insistant.

M4 Tenir sa place devant un groupe

- L'épreuve du collectif
- Prendre la parole en réunion : moment, forme, durée
- Poser sa voix, son regard, son ancrage corporel
- Gérer le trac et les manifestations physiques du stress
- Défendre une position face à la contradiction
- Mise en situation : Prise de parole filmée avec retour individualisé.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 589 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr