CONFIANCE EN SOI - ESTIME DE SOI

Estime de soi : consolider ses appuis, dépasser ses freins et passer à l'action

Une estime de soi fragile coûte cher au quotidien professionnel : candidature non déposée, idée gardée pour soi, refus impossible à formuler, préparation excessive par crainte d'être pris en défaut. Le travail rendu est souvent de qualité, mais la personne s'épuise et reste à l'écart des occasions qui comptent. Cette formation de 21 heures distingue estime de soi confiance et affirmation, puis traite chacune de ces dimensions. Sur trois jours les participants repèrent leurs jugements négatifs récurrents, constituent un inventaire factuel de leurs compétences et de leurs réussites, s'entraînent à recevoir la critique et engagent une action professionnelle qu'ils repoussaient.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
3 jours — 21 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 2 150 € 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 dont le manque de confiance freine ses prises d'initiative ou son expression en collectif.

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 :

- Distinguer estime de soi confiance en soi et affirmation de soi
- Repérer ses jugements négatifs récurrents et leurs déclencheurs
- Établir un inventaire factuel de ses compétences et de ses réussites
- Recevoir une critique sans la généraliser à sa valeur personnelle
- Engager une action professionnelle jusque-là repoussée

03 Programme détaillé

M1 Situer son estime de soi

- Trois notions souvent confondues
- Distinction entre estime confiance et affirmation
- Manifestations d'une estime fragile au travail
- Repérage des situations où l'on se dévalorise
- Auto-évaluation de départ sur des situations précises
- Atelier : Chaque participant décrit trois situations où il s'est senti en dessous de sa valeur.

M2 Repérer ses jugements intérieurs
- Le discours que l'on se tient
- Identification des phrases récurrentes de dévalorisation
- Repérage des déclencheurs et des situations à risque
- Origine des exigences excessives envers soi-même
- Mise à l'épreuve d'un jugement par les faits disponibles
- Cas pratique : Un jugement personnel est confronté aux faits puis reformulé par le participant.

M3 Construire des appuis solides
- Des preuves plutôt que des impressions
- Inventaire des compétences réellement mobilisées
- Recensement des réussites et de ce qui les a permises
- Reconnaissance de ses limites sans dévalorisation
- Formulation de ses points d'appui en une phrase
- Atelier : Constitution d'un dossier personnel de réussites documentées par des faits.

M4 Tenir face au regard des autres
- Critique comparaison et échec
- Réception d'une critique en distinguant l'acte et la personne
- Réponse à une remarque injuste
- Gestion de la comparaison avec ses collègues
- Traitement d'un échec sans généralisation
- Mise en situation : Réception d'une critique en entretien puis reformulation de ce qui est recevable.

M5 Passer à l'action
- Sortir du report permanent
- Choix d'une action repoussée depuis longtemps
- Découpage de l'action en étapes atteignables
- Anticipation des réactions de l'entourage professionnel
- Mise en place d'un suivi personnel des avancées
- Atelier : Chacun engage la première étape de son action avant la fin de la formation.

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 2 150 € 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