ESTIME DE SOI

Estime de soi : reconnaître ses appuis, désamorcer l'autocritique et oser agir

Un compliment glisse sans se poser, une réussite est attribuée à la chance, une erreur devient la preuve d'une incompétence générale. Cette lecture sévère de soi freine les prises de parole, les candidatures et les propositions, alors même que les compétences sont là. Cette formation d'une journée propose un travail ciblé sur le regard porté sur soi. Les participants distinguent l'estime de soi de la confiance et de l'affirmation, relèvent leurs appuis réels à partir de faits, repèrent leur discours intérieur critique et préparent une action concrète qu'ils remettaient à plus tard.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
1 jour — 7 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 850 € 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 qui se juge sévèrement au travail notamment les collaborateurs hésitant à prendre la parole et les professionnels en prise 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 :

- Distinguer estime de soi confiance en soi et affirmation de soi
- Relever ses réussites et ses qualités à partir de faits vérifiables
- Repérer les formulations de son discours intérieur critique
- Reformuler une autocritique en constat exploitable
- Engager une action reportée par manque de confiance

03 Programme détaillé

M1 Voir clair sur le regard porté sur soi

- Estime confiance et affirmation
- Distinction entre les trois notions et leurs effets
- Repérage des situations où l'estime fléchit
- Origine des jugements portés sur soi
- Effets observables sur les décisions professionnelles
- À retenir : Se juger sévèrement n'est pas de la lucidité mais une habitude de lecture.

M2 Relever ses appuis réels

- Réussites qualités et retours reçus
- Inventaire de réalisations professionnelles précises
- Extraction des qualités mises en oeuvre
- Prise en compte des retours positifs reçus
- Accueil d'un compliment sans le minimiser
- Atelier : Chaque participant décrit trois réussites et le groupe nomme les compétences repérées.

M3 Désamorcer l'autocritique et agir

- Discours intérieur et premiers pas
- Repérage des formulations généralisantes
- Transformation d'une autocritique en constat précis
- Choix d'une action reportée par manque de confiance
- Préparation de cette action et de son échéance
- Mise en situation : Chacun prépare l'action qu'il engagera dans la semaine et la présente au groupe.

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 850 € 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