



## CONFIANCE EN SOI & ESTIME DE SOI

# Projexia



**1 JOUR (7 H)**



**5 - 12  
PARTICIPANTS**



**NATIONAL**



**PRESENTIEL**

### OBJECTIF :

Cette formation a pour but de faire découvrir aux bénéficiaires les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi. Faire prendre conscience qu'il s'agit de deux leviers fondamentaux pour l'équilibre personnel et l'efficacité professionnelle. Identifier ses atouts, ses compétences, ses capacités naturelles permettront de développer de nouveaux réflexes, d'augmenter sa productivité et d'améliorer ses relations interpersonnelles.

**PUBLIC :** Tout public

### COMPETENCES :

- Renforcer sa confiance en soi à travers la relation aux autres
- Impliquer la confiance en soi dans le domaine professionnel
- Réfléchir à l'interaction confiance en soi et performance
- Dynamiser sa confiance en soi au travail

### ACCESSIBILITE :

- Conformément au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005 et la loi du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel, nous accueillons toute personne en situation handicap.
- Une accessibilité de tous nos locaux garantie.
- L'accès physique aux locaux de formation.
- Une information claire sur les modalités de formation adaptées au handicap des personnes.

## INTER / INTRA ENTREPRISES

**Qualiopi**  
processus certifié

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION



## CONFIANCE EN SOI & ESTIME DE SOI

# Projexia

### PROGRAMME :

#### PARTIE THÉORIQUE

- Comprendre les fondements de la confiance en soi, définition et composantes de la confiance en soi
- Les croyances limitantes et leur impact sur l'estime de soi

#### PARTIE PRATIQUE

- Techniques de renforcement de la confiance : visualisation, affirmation positive et ancrage.
- Développement d'une posture assertive : savoir dire non, poser ses limites, s'affirmer sans agressivité.
- Exercices pratiques : mises en situation, jeux de rôle, techniques de respiration et de gestion du stress.
- Plan d'action individuel pour entretenir et renforcer la confiance en soi au quotidien.

#### Supports pédagogiques

- Supports de formation (diaporamas, fiches techniques, outils de développement personnel).
- Vidéos et témoignages inspirants sur la confiance en soi.
- Plateforme d'e-learning avec ressources complémentaires et quiz d'évaluation.

### INTERVENANT :

Formateurs spécialisés en développement personnel et coaching

### TARIF :

1 590 € / groupe en intra - 795 € / personne en inter  
(Financement par l'entreprise via son opérateur de compétences ou non)

### EVALUATION :

Autoévaluation au démarrage de la formation, évaluation des acquis en fin de formation

Pour plus de renseignements, contactez-nous :  
[contact@projexia.fr](mailto:contact@projexia.fr)

**Qualiopi**  
processus certifié

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION