

# RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI POUR AMÉLIORER SA PERFORMANCE AU TRAVAIL

## Objectifs

- Prendre conscience de ses propres ressources pour les mettre en œuvre dans sa vie professionnelle.
- Développer une attitude positive au quotidien.
- Atteindre ses buts et objectifs professionnels et de vie.
- Renforcer la confiance en soi.

## Participants / Prérequis

Toute personne en transition de vie, en reconversion professionnelle, ou ayant besoin d'améliorer sa communication et gagner en aisance et en confiance pour évoluer sereinement au travail.  
Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

## THEMES TRAITES

### Reconnaître et valoriser son potentiel

- Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences pour décider de faire de son mieux en toutes choses.
- Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs pour dépasser ses freins, conditionnements, rigidités en toutes situations.
- Admettre son potentiel pour prendre conscience de ses ressources et réussir à s'affirmer positivement en toute situation.
- Distinguer l'image de soi et le regard des autres.

### Agir ici et maintenant

- Apprendre à passer du « je dois » au « je choisis » de réaliser ses buts et objectifs pour faire passer clairement un message à son interlocuteur et mieux écouter le sien.
- Réussir à transformer positivement tout contact.
- Tirer une expérience positive de ses erreurs.
- Savoir utiliser les quatre attitudes d'une relation équilibrée.
- Sortir de l'accusation et du jugement de valeur pour lever les points de blocage.
- Différencier interprétation et observation objective pour mieux communiquer.

- Adopter une attitude de vigilance face aux parasitages relationnels.
- Mettre en place un plan d'action pour fluidifier sa communication sur le long terme (coaching de ses talents).

### Arrêter de se saboter pour faire de sa confiance en soi un levier de performance

- Reconnaître ses besoins et ses désirs pour gagner en assurance afin de déterminer ses priorités.
- Faire le lien entre estime et confiance en soi pour développer ses interactions professionnelles.
- Savoir dire "non" sereinement lorsque c'est nécessaire, sans culpabiliser.
- Détecter les présomptions à son propos et repérer les messages négatifs de son passé pour dépasser ses freins (peurs, croyances limitantes, messages contraignants).
- Déterminer ses comportements inefficaces et les dépasser : réactionnel, agressivité, fuite, passivité.
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs.
- Oser prendre sa place sans s'opposer en situation tendue.
- Instaurer un climat de confiance pour être dans l'action plutôt que la réaction.

## Moyens et méthodes pédagogiques

### En Présentiel :

Salle de formation, vidéo projection, un support de formation sera communiqué à l'ensemble des participants résumant l'intégralité de la formation suivie.

Les techniques d'animation seront actives et se baseront sur des cas concrets apportés par le formateur et/ou les participants. Elles alterneront les apports de connaissances, des exemples réels (situations rencontrées par les participants ou le formateur). Les participants travailleront sur des études de cas pratiques et des mises en situation.

### En Distanciel :

Les sessions en distanciel se déroulent sur le logiciel CISCO WEBEX (validé par le SILL -socle interministériel des logiciels libres) sur un serveur dédié. Les classes virtuelles sont supervisées par notre équipe digitale, pour accompagner les participants.

Via le potentiel des outils du logiciel, la pédagogie sera active et ludique. Les participants pourront travailler par groupe ou sous-groupe dans des salles séparées. Les documents peuvent être partagés et interactifs pour une animation vivante et stimulante.

# RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI POUR AMÉLIORER SA PERFORMANCE AU TRAVAIL

## En Live :

Formation se déroulant dans nos locaux en présentiel, sur un écran Multifonctions de communications (MFC). Cette modalité est proposée afin de garder les bénéfices de la formation présentielle, tout en ayant un formateur à distance. Cela offre la possibilité également d'intégrer des participants à distance dans une formation en présentiel. La borne interactive permet un affichage dynamique et une meilleure fluidité et cohérence dans les échanges. C'est un outil complet qui permet au formateur d'offrir une formation présentielle enrichie d'interactivités digitales.

## **Evaluations**

Tout d'abord, un **questionnaire de préformation** sera remis au candidat avant le démarrage de la formation. Le formateur évaluera les connaissances et compétences de chaque apprenant et réajustera ses modalités pédagogiques aux besoins. Une **évaluation sommative** clôturera la formation afin de vérifier la bonne acquisition des objectifs de stage. De plus, une **évaluation de satisfaction à « chaud »** puis **une à « froid »** à 2 mois seront à compléter par le participant pour nous faire part de son retour quant à la formation et à la mise en pratique des acquis dans son quotidien professionnel. Par ailleurs, les évaluations seront transmises à travers un lien ou un QR code qui redirigera vers la plateforme « Drag'n Survey ». Cela nous permettra de réaliser des analyses de satisfaction ou d'obtention des résultats, de statistiques, de graphiques etc... en temps réel.

## **Intervenante :**

### **Sésame Formation :**

« life coach » certifiée par l'Ecole Supérieure de Coaching de Paris et animatrice multimédias pour la chaîne de télévision locale Antenne Réunion.

Travail, professionnalisme et organisation d'une part et partage, sourire, spontanéité et naturel d'autre part. C'est aussi ce qu'elle souhaite transmettre au cœur de ses formations résolument tournées vers l'humain.

## **Modalités et délai d'accès :**

Pour toute inscription, contactez nos conseillers qui vous accompagneront ([conseil@sesame-formation.re](mailto:conseil@sesame-formation.re)) / 02.62.22.02.02  
Aucun délai n'est requis.

**Durée :** 2 jours, soit 14h de formation, de 09h à 17h.

**Lieu et date(s) actualisé(s) :** cf site web : [www.sesame-formation.re](http://www.sesame-formation.re)

## **Coût HT :**

Conditions tarifaires inter-entreprises : 980,00 € HT / personne.

Conditions tarifaires intra-entreprises (coût pédagogique/jour) : nous consulter

**Accessibilité :** Nos salles, ainsi que celles de nos partenaires sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nos logiciels distanciels offrent également des outils qui permettent de répondre à vos besoins. Pour toute demande, nous vous invitons à contacter nos 2 référents Handicap.

*Programme mis à jour en novembre 2021.*