

## Formation - Développer sa confiance en soi dans son environnement professionnel

Renforcer son affirmation, sa posture et son impact relationnel au travail

---

### Durée et format

Présentiel ou classe à distance

2 jours (14 heures)

### Tarifs

**Prix indicatif inter-entreprises :** 1 390 € HT

**Prix intra-entreprise :** sur devis

**Option possible:** séance de coaching individuel post-formation

---

### Description

Cette formation s'adresse aux professionnels qui souhaitent développer une posture affirmée et authentique au sein de leur organisation. En combinant techniques de développement personnel et stratégies comportementales, elle permet d'identifier ses forces, de surmonter ses inhibitions et de construire une présence professionnelle solide.

Les participants apprennent à naviguer avec aisance dans les interactions quotidiennes, à s'exprimer avec impact et à cultiver des relations de travail épanouissantes.

---

### Public visé

Cadres, managers, chefs de projet, commerciaux et tout professionnel souhaitant renforcer sa crédibilité, améliorer sa communication interpersonnelle et développer son influence positive au sein de son équipe ou de son réseau professionnel.

---

### Impact métier et valeur ajoutée pour l'organisation

Le renforcement de la confiance individuelle génère des bénéfices organisationnels mesurables :

- amélioration de la qualité des échanges,
- augmentation de la participation aux projets collaboratifs,
- réduction des conflits interpersonnels et accroissement de l'innovation par la prise d'initiative.

Les collaborateurs formés contribuent activement à la construction d'un climat de travail positif et performant.

## Adaptabilité sectorielle

Ce programme peut être personnalisé selon votre secteur d'activité (industrie, santé, finance, services, retail, etc.) et vos cas d'usage spécifiques.

---

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier leurs atouts personnels et professionnels pour construire un socle de légitimité solide.
  - Maîtriser les techniques de gestion du stress et des émotions en situation professionnelle.
  - Développer une communication authentique et persuasive adaptée à différents contextes.
  - Transformer leurs zones d'inconfort en opportunités de croissance personnelle.
  - Établir des relations professionnelles constructives basées sur le respect mutuel.
  - Maintenir leur équilibre émotionnel face aux défis et aux changements organisationnels.
- 

## Pré-requis

Aucune connaissance préalable requise. Cette formation est accessible à tous les niveaux d'expérience professionnelle.

---

## Positionnement pédagogique initial

Avant la formation, un questionnaire d'auto-positionnement permet d'identifier les attentes des participants et d'adapter les contenus aux besoins exprimés.

---

## Programme détaillé

### 1 – EXPLORER SES RESSOURCES PERSONNELLES

Diagnostic de ses forces et domaines de développement

- Cartographie des compétences techniques et relationnelles acquises
- Analyse des situations professionnelles sources de satisfaction et de stress
- Identification des freins internes et des schémas comportementaux limitants
- Reconnaissance de ses valeurs professionnelles et de ses motivations profondes

Comprendre les mécanismes de l'affirmation de soi

- Neuropsychologie de la confiance et impact sur les performances
- Distinction entre affirmation, agressivité et passivité
- Rôle de l'estime de soi dans la prise de décision
- Construction d'une vision personnelle motivante et réaliste

## **2 – MAÎTRISER SES ÉTATS INTERNES**

Techniques de régulation émotionnelle

- Méthodes de gestion du stress en temps réel
- Pratiques de centrage et de recentrage avant les situations importantes
- Techniques de respiration et de relaxation applicables au bureau
- Développement de la conscience corporelle et de la présence

Optimisation de son dialogue intérieur

- Identification et transformation des pensées sabotuses
- Construction d'un discours interne encourageant et réaliste
- Techniques de visualisation positive pour la préparation mentale
- Création de rituels personnels de mise en confiance

## **3 – DÉVELOPPER SON IMPACT RELATIONNEL**

Excellence en communication interpersonnelle

- Maîtrise des fondamentaux de l'écoute active et de l'empathie
- Techniques d'expression claire et concise de ses idées
- Adaptation de son style de communication selon les interlocuteurs
- Gestion constructive des désaccords et des tensions

Art de l'influence positive

- Principes de la persuasion éthique et respectueuse
- Techniques de négociation collaborative
- Développement de son charisme naturel
- Construction de son réseau professionnel interne et externe

## **4 – ANCRER SES NOUVELLES COMPÉTENCES**

Stratégies de sortie de zone de confort

- Méthodes progressives d'exposition aux situations challengeantes
- Techniques de préparation aux présentations et prises de parole
- Gestion des critiques et du feedback comme leviers de progression
- Développement de la résilience face aux échecs temporaires

Construction d'un plan de développement personnel

- Définition d'objectifs comportementaux mesurables
- Création d'un système de suivi et d'auto-évaluation
- Identification des ressources et soutiens nécessaires
- Planification des étapes de progression à court et moyen terme

## **5 – INTÉGRER LES OUTILS NUMÉRIQUES D'ENTRAÎNEMENT**

Utilisation de l'intelligence artificielle pour le développement personnel

- Simulation d'entretiens et de présentations avec assistants virtuels
- Analyse automatisée de ses patterns de communication
- Création de scénarios d'entraînement personnalisés
- Suivi de progression avec des outils de feedback intelligent

## Méthodes pédagogiques et modalités d'animation

- Combinaison d'apports théoriques issus de la psychologie positive et de la neuroscience comportementale avec des expérimentations pratiques immédiatement transférables.
  - Sessions d'entraînement seul ou en groupe pour favoriser l'expression en sécurité.
  - Utilisation d'outils vidéo pour l'auto-observation et l'amélioration de la posture professionnelle.
  - Coaching individualisé avec débriefing personnalisé des exercices pratiques.
- 

## Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluations comportementales par observation directe lors des mises en situation.
  - Auto-évaluations comparatives avant/après formation sur des critères objectifs.
  - Élaboration et présentation d'un projet personnel de développement professionnel.
- 

## Satisfaction et évaluation

L'acquisition des compétences est suivie tout au long de la formation grâce à des activités d'auto-évaluation et des observations menées par le formateur selon les modalités définies dans le dispositif pédagogique.

À l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation en ligne vous sera proposé afin de recueillir vos impressions sur la qualité de la session, votre niveau de satisfaction global et votre perception des compétences acquises par rapport aux objectifs annoncés.

Avec votre accord, ces retours (note globale et commentaires) pourront être diffusés via un organisme indépendant certifié. En complément, un suivi est réalisé environ deux mois après la formation pour mesurer l'impact des apprentissages en situation de travail et valider le transfert des acquis dans votre environnement professionnel.

Une attestation individuelle de formation ou un certificat de réalisation est remis à chaque participant, et un suivi des présences est assuré tout au long du parcours.

---

## Dispositifs d'accessibilité et d'adaptation aux besoins spécifiques

Des mesures spécifiques peuvent être mises en place pour faciliter l'accès et la participation des personnes en situation de handicap ou présentant des besoins particuliers. Ces dispositifs sont adaptés sur demande, en concertation avec le participant et en fonction des possibilités d'aménagement.

---

## Financement de la formation

La formation peut être financée dans le cadre du plan de développement des compétences de votre entreprise, dispositif qui regroupe les actions de formation décidées par l'employeur dans le cadre de la gestion des ressources humaines et du développement des compétences des salariés.

Depuis la loi du 5 septembre 2018 « pour la liberté de choisir son avenir professionnel », la notion d'action de formation inclut désormais différentes formes d'apprentissage : tutorat, accompagnement individuel (coaching, mentoring), formation en situation de travail (AFEST), modules en ligne (MOOC), etc. Tous les salariés peuvent bénéficier de ce dispositif, indépendamment de la nature ou de la durée de leur contrat.

Les opérateurs de compétences (OPCO) peuvent prendre en charge les frais pédagogiques, les coûts liés à la rémunération du salarié en formation, ainsi que certains frais annexes (transport, repas, hébergement). Pour toute précision sur la prise en charge, rapprochez-vous de votre service formation ou ressources humaines. Si vous ne connaissez pas votre OPCO de référence, vous pouvez l'identifier sur le site du ministère du travail en cliquant sur le [lien](#).

---

## Contact

**Email :** [contact@jumpco.fr](mailto:contact@jumpco.fr)

**Formulaire en ligne:** [lien](#)