

**Formation en présentiel.**

## **PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION**

Toute personne de l'entreprise, collaborateur ou responsable.

## **PRÉREQUIS**

Aucun.

## **COMPÉTENCES VISÉES**

- Enoncer son parcours professionnel de manière valorisante et selon un fil d'Ariane (passé-présent-avenir).
- Sérier les aptitudes existantes et celles à développer pour renforcer son estime et sa confiance en soi en situation professionnelle (avec leviers identifiés pour chacune d'entre elles).
- Identifier ses 3 relations (le contexte, les autres, soi).
- Exprimer ses propres objectifs de renforcement de l'estime et de la confiance en soi.
- Développer, ordonner, exprimer ses idées relatives au sujet sous forme de carte heuristique (Tony Buzan).
- Formuler des solutions adaptées pour résoudre des problèmes dits « réels » ou « hypothétiques », etc.

## **MOYENS TECHNIQUES D'ENCADREMENT**

Un approfondissement affiné de chaque item d'après la synthèse des réponses à un questionnaire transmis en amont de l'action.

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

Un support de formation et des annexes (pour les cas pratiques).

## **LA DURÉE DE L'ACTION**

2 x ½ journée, soit 7 heures.

## POINTS ET THÈMES ABORDÉS

7 jours avant le début de la formation, un questionnaire préalable est adressé par mail au participant, avec pour questions :

- Quels sont les 3 mots que m'évoquent : « estime et confiance en soi » ?
- Qu'est-ce qui m'aide à avoir « confiance en moi » ?
- Qu'est-ce qui me freine, m'empêche d'avoir « confiance en moi » ?
- Qu'est-ce que j'aimerais explorer, approfondir pour développer « l'estime et la confiance en soi » en situation professionnelle ?

Page | 2

## PROGRAMME

### 1<sup>ère</sup> ½ journée

#### □ La prise de hauteur : comment mener un constat des plus objectifs ?

- Comment exprimer ses ressentis, ses émotions à un instant « t » ?
  - Pourquoi et comment développer son estime et sa confiance en soi en situation professionnelle (recherche d'emploi, négociation, promotions...)?
  - Comment présenter un projet, un parcours, sa personne, de manière narrative et valorisante ?
  - Comment prendre conscience de tous les leviers d'actions relatifs au contexte, aux autres, à soi ?
  - Comment prendre pleinement sa place professionnellement ?
  - Comment faire évoluer sa prestance, particulièrement lors de situations tendues et vécues de manière inconfortable ?
- **Les cas pratiques :** la météo intérieure. Une méthode pour se présenter/présenter (un parcours, un projet) de manière narrative. Un outil de formalisation des attentes, des motivations à clarifier et à lister avant de savoir comment renforcer son estime de soi et sa confiance en soi en situation professionnelle.

#### □ Comment approfondir les connaissances et acquis déjà en place & comment progresser à partir de freins ?

#### Approfondir les connaissances et acquis :

- Pourquoi et comment construire d'abord sur les ressources et les talents en présence ?
  - Comment encore mieux exploiter le contexte (dont méthodes et outils) pour optimiser ses capacités à renforcer son estime et sa confiance en soi ?
  - Comment faire évoluer ses savoir-faire et savoir-être pour développer estime et confiance en soi ?
  - Comment consolider sa « relation à soi » pour évoluer dans la connaissance de ses talents, dont la capacité à être en phase avec son image de soi en situation professionnelle ?
- **Les cas pratiques :** à partir des « aides » déjà mises en place pour s'affirmer en situations professionnelles (voir réponses au sondage en amont de la 1<sup>ère</sup> séance), nous échangerons sur les forces en présence pour rédiger un plan d'actions pour les systématiser et les pérenniser. Le test des « drivers » (« sois parfait », « sois fort », « fais plaisir », etc.) permettra de se situer personnellement et de comprendre sa manière de relationner, etc.

## 2<sup>e</sup> ½ journée

### Progresser à partir des freins :

- Pourquoi et comment progresser, à partir de freins, vers plus d'affirmation de soi en situation professionnelle ?
- Comment « faire avec » des freins contextuels pour évoluer ?
- Comment dénouer des freins relationnels ?
- Comment solutionner des freins « personnels » (exemple : la peur de se lancer, de ne pas correspondre aux attentes d'un employeur, etc.) ?

Page | 3

- **Les cas pratiques :** à partir des freins à renforcer son estime et sa confiance en soi, nous échangerons sur les « limites actuelles » du participant et réaliserons un plan d'actions pour les dépasser. La présentation et l'expérimentation de la méthode des freins « réels » > freins « hypothétiques » pour développer le passage à l'action et favoriser le lâcher-prise si besoin.

### □ Le renforcement de l'estime et de la confiance en soi en situation professionnelle : comment se projeter avec succès ?

- Explorer de nouveaux outils, de nouvelles méthodes en fonction de sa situation et de ses objectifs.
  - Comment s'auto-manager ?
  - Les clés de la motivation...
- **Les cas pratiques :** à partir des questions posées, nous revisiterons les outils et méthodes déjà partagés et les compléterons par d'autres si besoin. Des mini-simulations avec auto-évaluations et évaluation à l'aide du « P.M.I » (Edward de Bono : « Plus ». « Moins ». « Intéressant »). La rédaction et le partage de plans individuels d'actions concrètes (ce que je retiens de la séance, ce que je compte partager avec mes collègues, ce que je compte tester, mettre en application...).

Ce contenu est donné à titre d'exemple et pourra évidemment être personnalisé en fonction de vos attentes. Le support, sur mesure, est réalisé en tenant compte des attentes des participants.

## MODALITÉS D'ORGANISATION

Formation individuelle en présentiel et en intra entreprise.

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Les méthodes pédagogiques utilisées sont les suivantes :

- Magistrale.
- Interrogative.
- Expérimentale.
- Active.

## VALIDATION

Des exercices d'application permettent d'évaluer les acquis à l'issue de chaque journée.

Un questionnaire de satisfaction sera remis à l'issue de la formation et VENTALIA délivrera au stagiaire un certificat de réalisation mentionnant la nature et la durée de l'action.

## ANIMATION



### **Stéphane Maitrehut**

Dirigeant et formateur-consultant VENTALIA

Ingénierie de formation, formateur-consultant en management, communication interpersonnelle, quête de sens, positionnement professionnel, « marketing personnel », adaptation au changement, gestion des conflits... Expériences commerciales et managériales depuis 1986, pratique régulière du théâtre depuis 1997, formateur depuis 2006, gérant depuis 2007.

Page | 4

## CONDITIONS TARIFAIRES

Sur devis, nous consulter.

## ACCESSIBILITÉ



Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre cette formation, merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires.