Pascal Formation

Formation bien-être et qualité de vie au travail,

Développer une confiance en soi durable dans son environnement professionnel



Objectif de la formation

- Identifier les différentes dimensions de la confiance en soi
- Identifier ses ressources personnelles
- Comprendre l'influence de ses expériences vécues et de ses croyances personnelles
- Développer l'affirmation de soi
- Construire sa stratégie de confiance durable

Contenu pédagogique

- Différence entre confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi
- Les facteurs qui influencent la confiance
- Les freins psychologiques et croyances limitantes
- AT : analyse de son fonctionnement à travers les drivers / les positions de vie

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques interactifs
- Echanges collectifs
- Réflexion individuelle / Autodiagnostics
- Exercices pratiques (individuels et collectifs) et mises en situation
- Débriefings personnalisés dans le cadre du groupe (confidentialité requise)
- Approche expérientielle privilégiée

Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique : questionnaire d'auto positionnement en début de formation
- Evaluation formative tout au long de la formation : quiz, exercices, mises en situation, débriefings
- QCM
- Attestation de suivi de formation

PUBLIC

Professionnel ayant besoin de développer sa confiance en soi dans un cadre professionnel et personnel

aucun prérequis

NOMBRE

jusqu'à 10 personnes

DUREE

2 jours (14h)

LIEU

Présentiel
Au sein de votre structure ou dans nos locaux

COÛT

2 400 euros par session

Non éligible au CPF

mise à jour : 11 août 2026

Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

PASCAL FORMATION
Directrice : Laurence MESGUEN
Assistante formation : Elodie ADONEL

Intervenant : Nadia TOP

03 28 51 83 83
pascalformation@groupepascal59.fr
www.groupepascal.com