

Paris le 30/01/2026

PROGRAMME DE LA FORMATION

DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI POUR RENFORCER SA POSTURE PERSONNELLE

OBJECTIF(S) PÉDAGOGIQUE(S) :

- Dépasser les freins invisibles
- Renforcer sa confiance en soi dans les moments clés
- Développer une posture plus ancrée, posée et claire dans les échanges
- Oser s'affirmer tout en maintenant des relations saines et efficaces
- Explorer le lien entre confiance en soi et confiance en l'autre pour mieux coopérer

PUBLIC VISÉ :

Collaborateurs, chefs de projets, managers, experts métiers – en lien avec des interlocuteurs multiples et souvent dans des contextes complexes ou à fort enjeu.

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation peuvent, si elles le souhaitent, nous contacter directement afin de vérifier la comptabilité de nos outils avec ceux qu'elles utilisent.

Pré requis :

.Aucun

A l'issue de la formation ils auront :

- Compris comment s'affirmer avec calme, même dans la tension
- Identifier les repères clairs pour poser leurs limites sans rigidité
- Trouver une meilleure régulation émotionnelle face aux désaccords, critiques ou incertitudes
- Une conscience accrue de leurs leviers intérieurs de confiance
- Un plan d'action clair et motivant pour prolonger les bénéfices

DATES / MODALITÉS DE LA FORMATION :

Durée : 1 journée

Organisation : Présentiel ou distanciel

Taille du groupe : 12 participants maximum

DÉROULÉ / CONTENU DE LA FORMATION :

1. OUVERTURE & MISE EN INTENTION

- Icebreaker : Menti, du type "Si j'avais 20% de confiance en plus..." + nuage de mots
- Introspection guidée : "Je me fais confiance quand... / Je doute quand..."
- Introduction au lien confiance en soi – confiance en l'autre

"NOTRE NIVEAU DE CONFIANCE PERSONNELLE INFLUENCE NOTRE MANIÈRE D'INTERPRÉTER LES AUTRES."

2. IDENTIFIER SES DÉCLENCHEURS DE DOUTE

- Auto-diagnostic des situations de perte de confiance
- Identification des déclencheurs : critique, silence, imprévu, hiérarchie...
- Introduction à la boucle émotionnelle : croyance – émotion – comportement
- Réflexion croisée :

"QUAND JE DOUTE DE MOI, EST-CE QUE JE DOUTE AUSSI DES AUTRES ?" "ET SI JE PROJETAIS MA PROPRE EXIGENCE SUR L'EXTÉRIEUR ?"

3. RECADRAGE DES CROYANCES LIMITANTES

- Présentation des Rules of the Mind
- Identification du "saboteur intérieur" et de sa voix typique
- Exercice de réécriture de croyance + ancrage émotionnel positif
- Rituel post-échec

4. INCARNER LA CONFIANCE

- Travail corporel : respiration, ancrage, regard, voix
- Pratique en binôme sur les postures
- Rituel express de centrage avant une réunion / prise de parole

5. OSER S'AFFIRMER DANS LES SITUATIONS A ENJEUX

- Présentation des modèles OSBD
- Jeux de rôle en trinôme
- Debrief sur la posture intérieure et l'impact perçu par l'autre



“QUAND JE M’AFFIRME, EST-CE QUE JE CREE PLUS DE CONFRONTATION... OU PLUS DE CLARTE ?”

6. DEPASSER LE REGARD DES AUTRES

- Écriture individuelle : “Ce que je n’ose pas dire / faire par peur du jugement”
- Pitch personnel : affirmer ses valeurs, ses compétences, ses limites
- Micro-challenge “audace douce” à mettre en place dans la semaine

7. CONFIANCE RELATIONNELLE : ET L’AUTRE DANS TOUT ÇA ?

- Mini-grille d’auto-observation : “Qu’est-ce qui me fait douter des autres fondé ou projeté »
- Dialogue guidé : “Ce que j’attends d’un collègue pour me sentir en confiance”
- Repères pour cultiver une culture de sécurité psychologique

8. PLAN D’ANCRAGE ET ENGAGEMENT PERSONNEL (CLOTURE ET OUVERTURE)

- Élaboration d’un rituel personnalisé (posture – mot – action)
- Engagement 7 jours : “Ce que je vais oser / affirmer / proposer”
- Binôme de suivi optionnel (volontaire, partenaire de responsabilité)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE EMPLOYÉE :

Expérimentation sur la base de situations en lien avec les pratiques des participants, de cas pratiques permettant de valider les acquis et d’exercices concrets.

MOYEN D’ENCADREMENT :

Votre formateur dispose de toutes les compétences techniques et l’expérience nécessaires à l’enseignement de cette formation.

Le formateur et les encadrants peuvent être contactés tous les jours de 9h à 18h par mail à contact@thebigfactory.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ÉVALUATION :

AVANT LA FORMATION

Pré-évaluation des participants pour sonder les attentes, diagnostiquer les besoins avant la session et adapter le contenu.

PENDANT LA FORMATION

Formation interactive et rythmée. Les différentes étapes seront appuyées par des outils et illustrées par des exercices pratiques inspirés des situations rencontrées par les participants.



Autoévaluations régulières à l'oral tout au long de la journée.

Extranet/Plateforme d'E-Learning mise à disposition pour l'accès aux supports pédagogiques, documents et évaluations.

APRÈS LA FORMATION

Échanges de fin de formation, formulaire d'évaluation des compétences et de satisfaction pour évaluer la qualité de la formation, l'assimilation des concepts, collecter les avis et suggestions d'amélioration.

PERSONNALISATION :

Selon les spécificités des personnes formées, nous adaptons la formation à des projets précis ayant cours dans l'entreprise et pris en main par les salariés.