

Renforcer son estime et sa confiance en soi

Atteindre ses objectifs en investissant sur soi

2 jours (14 heures)

Perfectionnement

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 560 € HT par personne (TVA en vigueur)

 **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 08/10/2026. Document téléchargé le 09/10/2026.

Gagner en estime de soi, la développer et l'entretenir passe par la prise de conscience puis la mobilisation de ses propres ressources et de ses compétences. Par ailleurs, elle permet de se positionner positivement vis-à-vis de ses différents interlocuteurs, mais également de se réaliser et d'aller au bout de ses projets.

Objectifs

- Prendre conscience de ses propres ressources
- Développer une attitude positive au quotidien
- Atteindre son but en prenant confiance en soi

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

Mobiliser ses ressources et forces pour atteindre ses objectifs

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi pour plus d'efficacité personnelle

Toute personne souhaitant s'affirmer dans ses relations avec les autres

Prérequis

Vouloir développer son estime de soi pour s'affirmer davantage dans son poste

Programme

1 Pendant votre formation

Renforcer son estime et sa confiance en soi

Apprendre à reconnaître ses qualités et ses compétences

- Prendre conscience de ses ressources
- Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses valeurs
- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Développer sa conscience et sa communication de soi
- Différencier son identité de ses capacités
- Développer le meilleur de soi avec les trois P : " Puissance – Protections – Permissions "

Autodiagnostic : de ses ressources et valeurs individuelles

Développer une attitude positive au quotidien

- Transformer positivement tout contact
- Les quatre attitudes d'une relation équilibrée
- Détecter ses émotions et les exprimer sans agressivité ni reproche
- S'accorder droits et permissions
- Faire un choix entre affirmation et recherche d'approbation
- Tirer une expérience positive de ses erreurs

Exercice d'application : travail individuel sur la prise de contact avec les autres

Faire de sa confiance en soi son levier de performance

- Identifier ses pièges et freins personnels
- Reconnaître ses besoins et ses désirs
- Identifier des repères sur lesquels fixer sa sécurité intérieure
- Faire le lien entre estime et confiance en soi
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs

Exercice d'application : identification de ses buts et de son projet de vie

- Oser prendre sa place

- Se situer et se distinguer par rapport aux autres
- Instaurer un climat de confiance

Mise en situation : prise de parole avec confiance pour défendre un projet, une idée

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Intervenants

Pauline LEROY

Formatrice en RPS et QVCT

Lucie MOIRET

Lucie Moiret

Stéphanie SAINCY

SAINCY

Maryse BAILLOEUIL

Formatrice, Coach en Entreprise
et Psychothérapeute.

Céline MELI

Céline MELI

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux

et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Du 26 novembre 2026 au 27 novembre 2026 (2 jours / 14 heures)

Toulouse

Du 26 novembre 2026 au 27 novembre 2026 Toulouse

- 26 novembre 2026 9h00 – 17h30
- 27 novembre 2026 9h00 – 17h30