



## PROGRAMME DE FORMATION

### Cultiver sa confiance et son estime de soi

#### ► INFORMATIONS GÉNÉRALES

##### Public concerné :

- Personnes en recherche d'emploi, en insertion ou en évolution professionnelle
- Stagiaires de dispositifs d'accompagnement vers l'autonomie
- Personnes en situation d'illettrisme
- Toute personne souhaitant renforcer sa confiance et transformer positivement son projet professionnel

##### Nombre de stagiaires :

6-12 personnes

##### Pré-requis :

Motivation à s'engager dans une démarche de développement personnel  
Acceptation de participer à des exercices collectifs et de partage

##### Durée :

1 jours (7h)

##### Modalités :

Formation Intra  Formation Inter  Présentiel  À distance

##### Dates et horaires :

A convenir

##### Lieu :

Dans vos locaux ou en salle de formation externalisée.

##### Coût :

Nous consulter

#### ► DESCRIPTION DE LA FORMATION

Comment passer de "je ne suis pas sûr(e) d'y arriver" à "je sais que j'en ai les capacités" ? Dans un monde professionnel exigeant, disposer d'une solide estime de soi et d'une confiance en ses capacités devient essentiel pour réussir ses projets. Conçue pour favoriser la prise de conscience, la progression individuelle et également la cohésion d'un groupe, cette formation donne tous les outils pour renforcer durablement l'affirmation personnelle et la capacité à se projeter vers de nouveaux objectifs. À travers des méthodes actives, des activités ludopédagogiques et des temps d'échanges, chaque participant apprend à (re)découvrir ses talents et ses forces, à valoriser son potentiel et à dépasser ses freins. Le parcours met en avant la capacité de chacun à oser, à s'affirmer et à transformer positivement sa vision de la réussite. Loin des discours théoriques, cette journée privilégie l'expérimentation directe et les prises de conscience personnelles dans un cadre sécurisant et énergisant. Accessible à tous, ce module, qui s'appuie sur les

grands principes du coaching professionnel, valorise l'intelligence collective et la pratique active, pour permettre à chaque participant de repartir avec un regard neuf sur son potentiel.

## ▶ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Distinguer estime de soi et confiance en soi pour mieux les développer
- Identifier les positions de perception
- Reconnaître et valoriser ses talents, qualités et valeurs personnelles
- Développer un regard positif sur soi-même et sur autrui
- Sortir de ses schémas limitants pour oser s'affirmer davantage
- S'affirmer avec bienveillance dans ses relations personnelles et professionnelles
- Prendre conscience de l'impact de ses attitudes sur les dynamiques collectives

## ▶ PROGRAMME DÉTAILLÉ

### **Accepter de se révéler en toute confiance**

**Entrer en relation avec authenticité**

- Se présenter sans se dévaloriser : un premier défi concret
- Comprendre ce qui nous met à l'aise ou nous gêne chez les autres
- Identifier ce que nous montrons ou cachons de nous-mêmes
- Poser les fondations d'un regard positif sur soi et sur les autres
- Accepter de se présenter sous un angle différenciant

**Explorer et comprendre les mécanismes des perceptions et des préjugés**

- Analyser les différentes façons de percevoir la réalité
- Prendre du recul sur ses préjugés et habitudes de pensée
- Déconstruire les interprétations automatique
- S'ouvrir à la diversité des points de vue

### **Identifier ce qui nous rend forts et nous distingue**

**Faire le point sur son estime de soi et sa confiance en soi**

- Démêler les concepts : estime de soi vs confiance en soi
- Évaluer son niveau actuel d'estime et de confiance
- Identifier les facteurs qui renforcent ou affaiblissent sa confiance
- Définir des pistes d'évolution pour avancer sereinement

- Prendre appui sur la reconnaissance mutuelle au sein du groupe

### **Reconnaître ses valeurs et ses atouts**

- Distinguer ce qu'on pense de soi de qui on est et de ce qu'on sait faire
- Identifier ses capacités réelles, même celles qu'on minimise
- Faire l'inventaire de ses qualités personnelles sans fausse modestie
- Écouter ce que les autres voient de positif en nous
- Construire une image plus juste et plus positive de soi-même
- Reconnaître et affirmer les qualités des autres
- Cartographier les réussites individuelles et collectives

## ▶ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

### **Méthodes pédagogiques :**

Apports théoriques brefs

Méthodes actives

Alternance d'exercices individuels, en sous-groupes et en plénière

Ludopédagogie

### **Supports techniques**

Outils ludiques et créatifs

Grilles d'auto-évaluation

Vidéos thématiques

Ressources documentaires

## ▶ MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

### Modalités de suivi :

Autodiagnostic initial et final  
Évaluation diagnostique : état des lieux des pratiques actuelles en début de formation  
Suivi en continu : observations lors des mises en situation et feedback individualisé

### Modalités d'évaluation :

#### Évaluation des acquis :

Observation continue des apprentissages par le formateur  
Échanges réguliers sur les ressentis et les découvertes

#### Évaluation de la satisfaction :

Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation  
Évaluation différée à 3 mois pour mesurer l'impact sur les pratiques professionnelles

## ▶ FORMATEUR

Sébastien Lalloué  
25 ans d'expérience dans l'accompagnement et la formation professionnelle  
Formateur professionnel d'adulte certifié RNCP 5 et coach-consultant certifié RNCP7  
Facilitateur de l'intelligence collective  
Formateur de formateurs

## ▶ INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### Accessibilité :

Nous consulter

### Règlement intérieur :

Disponible sur le site [www.changementmajeur.com](http://www.changementmajeur.com)

### Contact :

Sébastien Lalloué  
07 55 63 07 36  
[contact@changementmajeur.com](mailto:contact@changementmajeur.com)

### Sébastien Lalloué – El Changement majeur®

11 rue Eugène Lutherer - 88190 GOLBEY - 07.55.63.07.36

[contact@changementmajeur.com](mailto:contact@changementmajeur.com) - [www.changementmajeur.com](http://www.changementmajeur.com)

SIREN n° 905 089 066 - Déclaration d'activité n° 44880153288 - Préfet région GRAND EST

Exonérée de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI

Document généré le : 08/08/2025