



Conseiller - Former - Accompagner

Cap sur un co-développement professionnel !

Descriptif du module de formation

TITRE DE LA FORMATION

Développer sa confiance en soi

Objectifs de la formation :

- Développer sa confiance et son estime de soi pour s'épanouir et être plus performant.
- Améliorer ses relations interpersonnelles.

Le programme de formation :

1. Les 5 sources de sentiment d'auto-efficacité (selon la théorie de Bandura) – Mise en pratique au travers de situations vécues.
2. Expérimenter l'effet Pygmalion
3. Les forces, élément clé de la confiance en soi et d'un esprit positif envers soi et les autres
4. Exercices de développement d'estime de soi

L'intervenant : Cyril Barbé



Ingénieur de l'Ecole Centrale de Lyon, Cyril Barbé a 28 ans d'expériences managériales dans l'industrie, le développement économique, l'entrepreneuriat, l'innovation, et la formation.

Il est coach, consultant et formateur certifié en leadership et management positif au travail, et en innovation pédagogique.

Conférencier, il enseigne également à Centrale-Supélec, dans le domaine du développement personnel et du leadership.



essentia35

44, rue des Verdaudais - 35690 ACIGNE

Tél. 06 62 06 35 99 - Courriel : thierry.fresnel@essentia35.com

N° SIRET : 799 187 661 000 19 - Code NAF : 7022Z - Conseils pour les affaires et autres conseils de gestion
(Centre de formation enregistré sous le n° 53 35 09535 35. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)



Conseiller - Former - Accompagner

Cap sur un co-développement professionnel !

Fiche du module de formation

DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI	
Public	Tous publics
Pré-requis	Sans prérequis
Lieu	A distance
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Gagner en confiance en soi en toutes situations. • Être plus serein dans les situations difficiles ou face aux personnes qui nous impressionnent. • Gagner en estime de soi, en sentiment de légitimité. • Accorder plus facilement sa confiance aux autres.
Trame de contenu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le sentiment d'auto-efficacité. 2. L'effet Pygmalion. 3. Les forces. 4. L'estime de soi.
Méthodes pédagogiques	Mises en situation, études de cas en lien avec les activités des participants, débriefings, apports théoriques. Pédagogie active, pédagogie inversée, pédagogie entre pairs, jeux sérieux.
Supports pédagogiques Citer des exemples	Diaporama Powerpoint, vidéos, jeux pédagogiques, ressources numériques, quiz ...
Mode d'évaluation	Questionnaire en fin de formation
Durée	7,0 heures
Intervenant	Cyril Barbé – Apollo Conseil
Prix indicatif par stagiaire sur la base de 4 à 6 participants.	450 euros nets par stagiaire
Possibilité de prise en charge financière	Totale, au titre du dispositif COVID-19 - FNE



essentia35

44, rue des Verdaudais - 35690 ACIGNE

Tél. 06 62 06 35 99 - Courriel : thierry.fresnel@essentia35.com

N° SIRET : 799 187 661 000 19 - Code NAF : 7022Z - Conseils pour les affaires et autres conseils de gestion
(Centre de formation enregistré sous le n° 53 35 09535 35. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)