Reprendre confiance en soi pour mieux rebondir professionellement

Accompagnement à la recherche d'emploi

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2101247F — Mise à jour : 9 décembre 2025

Organisme responsable : **AC CRH**

Présentation de la formation

Objectifs

• Développer l'estime et la confiance en soi
• Trouver les ressources pour rebondir positivement après un licenciement économique
• Lever les doutes et prendre conscience de vos ressources et exprimer votre potentiel
• Rechercher les points d'appui pour une valorisation de vos compétences professionnelles
• Gagner en confiance personnelle pour être plus à l'aise dans votre vie professionnelle

Programme

SÉQUENCE 1 – jour 1

1/ Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi
• Comprendre les mécanismes de la confiance en soi,
• Intégrer les différents niveaux et typologies d'estime de soi,
• Accepter vos besoins et vos émotions,
• Identifier vos réactions face au stress,
• Vous libérez de vos comportements pièges,
• Prendre appui sur vos ressources personnelles et professionnelles
MISE EN SITUATION : Test de positionnement - Exercices d'ancrage et de visualisation en lien avec l'estime et la confiance en soi – Capitalisation réussites et axes d'amélioration
2/ Apprendre à renforcer les bases de la confiance et de l'estime de soi
• Développer un regard plus juste et objectif sur vous et vos compétences professionnelles
• Connaître les techniques pour développer votre sentiment de compétences professionnelles,
• Renforcer votre sentiment de sécurité intérieure,
• Analyser vos conduites professionnelles gagnantes selon les situations,
• Analyser vos difficultés, tirer parti de ce que vous considérez comme un échec et savoir rebondir,
• Augmenter votre capacité d'auto-observation dans le cadre de vos activités professionnelles
MISE EN SITUATION : Analyse de mises en situation de situations spécifiques liées à l'estime et à la confiance en soi, débriefing personnalisé pour mise en avant axes d'amélioration
3/ Adopter une communication assertive
• Faire passer votre message par la communication non-violente pour votre projet professionnel
• Intégrer le point de vue de l'autre grâce à l'écoute et à l'empathie,
• Vous appuyez sur votre environnement personnel et professionnel
MISE EN SITUATION : listing de mots clés en lien avec la confiance en soi et valorisation en fonction de sa personnalité et type de communication

4/ Construire votre plan d’actions
• Capitaliser sur vos réussites professionnelles et personnelles et surmonter l’échec,
• Adopter une nouvelle dynamique d’action pour votre projet professionnel
• Vivre en accord avec vos motivations profondes et vos valeurs
• Agir en réalisant vos buts et votre projet de vie professionnelle
MISE EN SITUATION : Test de positionnement – Évaluation Capitalisation, réussites et axes d’amélioration Débriefing personnalisé

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Niveau CAP, BEP	Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2147148S	Présentiel	Brest	05/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #2101247F