Développer la confiance en soi

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2200157F — Mise à jour : 26 mai 2026

Organisme responsable : **KEY FORM & SOLUTIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Donner les moyens pour gagner en assurance au quotidien, gage d'efficacité et de réussite professionnelle
- Prendre conscience de ses atouts et de ses difficultés
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Acquérir des outils pour renforcer sa posture et adopter une attitude positive

Programme

Travailler sa confiance

- Le triptyque de l'estime de soi
- Prendre conscience de ses atouts et les valoriser
- Développer son potentiel
- Comprendre et accepter ses valeurs
- Reconnaître ses qualités
- Identifier ses limites et désamorcer ses barrières pour se faire confiance dans l'action
- Créer sa propre dynamique pour réussir de nouvelles expériences

Définir ses objectifs pour gagner en confiance et en efficacité

- Se fixer des objectifs atteignables et en mesurer la faisabilité avec objectivité
- Lister ses objectifs par ordre de priorité pour avancer par étape
- Être soi-même et se faire confiance
- Dépasser ses freins pour rentrer dans l'action avec dynamisme
- Savoir faire face aux échecs

Identifier sa relation à l'autre et l'améliorer

- Accepter le regard des autres et faire face aux comportements qui perturbent (agressivité, passivité…)
- Adopter une attitude assertive
- Prendre du recul face aux critiques
- Formuler la critique positive et constructive pour créer de nouveaux moteurs
- Savoir dire « non » et apprendre à poser des limites

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2299425S	Présentiel	Rennes	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #2200157F