Développer sa confiance en soi en toutes circonstances

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26217253F — Mise à jour : 26 octobre 2026

Organisme responsable : **EVOCIME Formations Comportementales Lorient**

Présentation de la formation

Objectifs

Plutôt que de seulement corriger ses freins, chacun s’appuie sur ses forces (VIA) et des outils PNL concrets pour installer une confiance durable. À la clé : oser prendre la parole, s’affirmer, négocier et décider avec plus d’impact et de sérénité.

À l'issue du parcours, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes de construction de la confiance en soi et identifier ses freins personnels.
- S’appuyer sur ses forces (VIA) et transformer ses croyances limitantes (PNL).
- Renforcer son impact dans les prises de parole et adopter une posture affirmée et sereine.
- Construire un plan d'action individuel de progression relationnelle.

Programme

Jour 1 : Comprendre et s'appuyer sur ses ressources

- Ce que coûte la confiance qui manque
- Les mécanismes de la confiance en soi
- Identifier ses freins et ses déclencheurs
- S'appuyer sur ses forces (VIA)
- Transformer son dialogue intérieur (PNL)
- Construire son plan d'actions

Jour 2 : Renforcer sa posture et passer à l'action

- La posture de la confiance
- Ancrier un état de confiance (PNL)
- Prendre la parole avec impact
- S'affirmer dans les situations à enjeu
- Codev : mes situations de confiance
- Construire son plan d'actions

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
2358033S	Présentiel	Lorient	05/11/2026	06/11/2026
2358136S	Présentiel	Cesson-Sévigné	05/11/2026	06/11/2026
2358147S	Présentiel	Lorient	26/01/2027	27/01/2027
2358180S	Présentiel	Cesson-Sévigné	26/01/2027	27/01/2027
2421072S	Présentiel	Lorient	27/05/2027	28/05/2027
2421073S	Présentiel	Cesson-Sévigné	27/05/2027	28/05/2027

Source : GREF Bretagne #26217253F