

Public cible :
Tout public Caf

Pré-requis :
Aucun prérequis

Modalités pratiques
Durée : 2 jours en présentiel
soit 14 heures de formation

Calendrier - Lieux -
Modalités d'accès :
Planification sur le site
EGOC [Sessions à venir]
Nous contacter pour suivre
des programmations et des
planning sur www.egoc.org

Programmation :
Inter-Sessions Régionales

TARIF / COÛT STAGIAIRE
:
500 €

Modalités animation :
Présentiel

Intervenant :
Formateur expert

Effectif :
1 groupe d'agents CAF

Taux de satisfaction /
appréciations stagiaires :
En 2024 : 90% (21
stagiaires) / en 2023 : 86%
(12 stag) Session organisée
en 2025

Tarification :
450€/agt caf adhérente
EGOC 585€/agt caf non
adhérente EGOC

Les clés pour croire en soi et s'affirmer

MAJ : Jeudi 11 janvier 2024

Objectifs professionnels :

Renforcer son estime de soi et savoir s'affirmer.

Objectifs - Aptitudes et compétences visées et évaluées :

- Développer son capital de "confiance et d'affirmation de soi".
- Augmenter sa capacité à oser et à s'engager dans l'action.
- Acquérir un nouveau regard sur soi-même, les autres et les situations quotidiennes.
- Savoir se positionner face à l'autre, s'affirmer dans ses propres choix et décisions.
- Acquérir une vision de soi positive et ressentir la fierté d'être qui l'on est.
- Atteindre la liberté d'agir et de se comporter comme on le souhaite sans culpabiliser.
- Définir son plan d'amélioration : Etablir sa « To be list ».

Contenu :

Etape 1 : Se situer, faire son diagnostic

- "Confiance en soi et affirmation de soi" : de quoi parle-t-on ?
- Comment la confiance en soi s'exprime dans le quotidien de chacun.
- Repérer les premiers éléments de la confiance dans sa vie.
- Le cercle vicieux de l'échec et les conséquences (professionnelles et privées)
- Le cercle vertueux de la réussite et les conséquences.

Travaux pratiques :

En groupe faire la synthèse d'une définition réaliste de la confiance

en soi. Repérer les fausses croyances.

Faire son propre bilan.

Envisager un scénario plus réaliste face à ses craintes et un début d'objectif.

- Les 3 dimensions de la confiance en soi et de son affirmation
- Comprendre le lien étroit entre confiance et affirmation de soi.
- Les mécanismes de la confiance et de son expression
- Les leviers pour progresser

Travaux pratiques :

Prendre conscience de sa voix critique, les mots, les comportements qui en découlent. Retour d'expérience.

Prendre conscience d'une autre position de vie, plus bienveillante et soutenante.

Exercice de relaxation et de visualisation

- Quelle est la place de nos émotions ?
- Évaluer l'impact de vos attitudes et habitudes de langage, pour soi et vos relations

Travaux pratiques : Exercice : Pensée immédiate - Pensée alternative

Autodiagnostic : la confiance en soi et l'affirmation de soi

Etape 2 : Se construire, développer son potentiel

- Mieux se connaître : sortir de ses préjugés et ses solutions pour en réchapper.

Description des 7 préjugés faisant obstacle à la confiance en soi et

l'affirmation de soi

Pour chaque préjugé qu'elles sont les pensées, croyances et comportements associés.

Qu'elles sont les pistes et solutions.

Travaux pratiques : repérer ses préjugés qui font obstacles à la confiance et l'affirmation de soi pour envisager ses axes de progressions. Noter les situations et/ou déclencheurs faisant obstacles à la confiance en soi et l'affirmation de soi.

Compléter son bilan personnel - noter ses axes de progrès.

Travail individuel et en groupe.

- L'acceptation de soi : valeurs, critères de motivation, ressources.

Travaux pratiques : faire le point sur les valeurs qui nous portent et donnent du sens dans notre vie. Faire sa « to be list » de ce que je me donne à vivre pour développer des émotions plus positives venant booster la confiance.

Travail individuel - sous-groupes et restitution en grand groupe.

- Les leviers pour développer et maintenir la confiance en soi.
- Sortir de ses "comportements pièges" et des pensées perturbatrices.
- Prendre appui sur ses ressources personnelles pour rapport gagnant-gagnant.

Travail individuel et collectif de réflexion et de restitution

Etape 3 : Face aux autres, s'affirmer

- Savoir dire les choses.
- Formuler une critique constructive.
- Intégrer le point vue de l'autre : écoute et empathie

- Être capable de dire NON.
- Recevoir un reproche, faire un compliment.
- Déjouer les manipulations, négocier.
- Désamorcer et recadrer les situations de conflit.

Mise en situation : mettre en œuvre une communication adaptée à différentes situations rencontrées par les participants

Etape 4 : Se projeter, agir en confiance

- Définir son projet et ses objectifs de progression
- Capitaliser sur ses réussites
- Se donner le droit à l'erreur
- Adopter une nouvelle dynamique d'action
- Trucs et Astuces pour agir en confiance
- Changer de regard sur ses actes et renforcer ses compétences

Plan d'actions : définir les actions à mettre en pratique pour entrer dans une nouvelle dynamique

Méthodes mobilisées :

Démarches pédagogiques : 30% Théorie – 70% Pratique

La pédagogie est participative et ludique.

Alternance de découvertes par la démonstration et l'expérimentation, d'apports théoriques et méthodologiques et de travaux pratiques, mises en situation, jeux de rôle, travail individuel ou en sous-groupe.

Des tests apportent un complément d'information et une meilleure connaissance de soi en toute décontraction

Modalités d'évaluation et de validation :

EGOC-Caf 35 / Cours des Alliés – 35028 Rennes Cedex 9 –www.egoc.org

Enregistré sous le n° 53350002335 auprès du Préfet de région de Bretagne

N° Siret : 777749375 00021

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf

Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité :

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « [Contact et Accessibilité](#) »

Délais d'accès à la formation :

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

**Pour toutes informations administratives, pédagogiques, d'accompagnement aux personnes
ou d'une adaptation de la formation sur mesure,
vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43**