

Inter SR

Intra CL



## Public

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 suivi  
des programmations et

des planning sur

[www.egoc.org](http://www.egoc.org)

## Catégorie

Formations

Qualité de vie et bien être  
au travail

## Tarifs

500.00

## Modalités d'animation

Présentiel

## Formateur

Formateur expert

## Effectif

1 groupe d'agents CAF

# Les clés pour croire en soi et s'affirmer

MAJ : Samedi 04 juillet 2026

## Objectif professionnel

Renforcer son estime de soi et savoir s'affirmer.

## 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

### Taux de satisfaction

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

### Tarifcation

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

### Tarif / Coût stagiaire

500.00

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 de 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:

**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).



Entente du **G**rand **O**uest et du **C**entre  
pour le perfectionnement des personnels  
des caisses d'Allocations familiales

---

---

**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**

---