Intra CL

Public

Tout public Caf

Pré-requis

Pas de pré-requis

Modalités pratiques

Durée : 2 jours soit 14 heures de formation - La session sera validée à partir de 6 participants. 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

Catégorie

Offre de l'EGOC

Tarifs

450.00

Modalités d'animation

EN PRESENTIEL

Formateur

LEGER Patricia

Effectif

1 groupe d'agents CAF

Taux de satisfaction

Tarif / Coût stagiaire

450.00

Les clés pour croire en soi et s'affirmer

MAJ : Lundi 02 novembre 2026

Objectif professionnel

Renforcer son estime de soi et savoir s'affirmer

Contenu

Analyse de la demande :

Pourquoi une formation sur la confiance en soi et l'affirmation de soi ?

Connaissez-vous des moments où vous vous dites « si j'avais osé » ?

Avez-vous l'impression de parfois gâcher le meilleur de vous-même en vous oubliant dans le quotidien ?

Remettez-vous souvent au lendemain les projets qui vous tiennent à cœur ?

Vous dévalorisez-vous et avez-vous l'impression de dépendre du bon vouloir des autres ?

Vous sentez vous mal ou un peu parano dans vos relations avec certaines personnes ?

Imaginez tout ce qui pourrait changer pour vous et votre entourage si vous étiez en pleine confiance et la facilité d'expression, dans le respect de soi et de l'autre.

Etape 1 : Se situer, faire son diagnostic

- "Confiance en soi et affirmation de soi " : de quoi parle-t-on ?
- Le cercle vicieux de l'échec et les conséquences (professionnelles et privées)
- Le cercle vertueux de la réussite et les conséquences.
- Les 3 dimensions de la confiance en soi et de son affirmation
- Les mécanismes de la confiance et de son expression
- Les leviers pour progresser
- Prendre conscience de ses besoins
- Quelle est la place de nos émotions ?
- Évaluer l'impact de vos attitudes et habitudes de langage, pour soi et vos relations

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

Etape 2 : Se construire, développer son potentiel

- Mieux se connaître : l'histoire de 7 préjugés et ses solutions pour en réchapper.
- L'acceptation de soi : valeurs, critères de motivation, ressources.
- 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 réussite
- 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

Apports théoriques et une part plus importante pour les mises en pratique par des mises en situation, des exercices à partir de situations concrètes.

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).

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
