Intra CL

Public

1 groupe d'agent de la Caf 44

Modalités pratiques

2 jours 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

Catégorie

Offre de l'EGOC

Tarifs

1940.00

Modalités d'animation

Formateur

LEGER Patricia

Effectif

Taux de satisfaction

Tarif / Coût stagiaire

1940.00

Confiance, les clés pour croire en soi et s'affirmer - CAF 44

MAJ : Mardi 17 novembre 2026

Contenu

ANNEXE 1 A l'Avenant n°1 de la convention N°62/16 – EGOC / CAF de Loire-Atlantique

PROGRAMME

«Confiance, les clés pour croire en soi et s'affirmer»

FORMATRICE : Patricia LEGER, Interactions Formations

Durée **: 1 session de 2 jours : lundi 25 septembre et lundi 9 octobre 2017**

Horaires : 7 heures de formation / jour – La formation se déroulera de 9h-12h30 et 13h30-17 h.

Lieu **: NANTES**, **Maison de l'Action Sociale** – Salle de l'Aulxcence – Rez-de-chaussée

Le programme détaillé de cette action et les objectifs de la formation figurent en annexe.

Effectif : 1 groupe **9 agents** de la Caf de Loire-Atlantique – Effectif validé par une feuille de présence

Pourquoi une formation sur la confiance en 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.
- A quoi ressemblerait votre vie si vous aviez confiance en vos intuitions tout en étant tellement confiant que vous pourriez rester ouvert et prendre le meilleur de vos erreurs pour toujours avancer vers la vie que vous voulez vivre ?

Contenu

Etape 1 : Se situer, faire son diagnostic

- "Confiance en soi" : de quoi parle-t-on ?
- Le cercle vertueux de la réussite.
- Les 3 dimensions de la confiance en soi.
- Les mécanismes de la confiance en soi
- Les leviers pour progresser
- Prendre conscience de ses besoins
- Quelle est la place de nos émotions ?
- Évaluer l'impact de nos attitudes.

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.
- Les signes extérieurs de la confiance en soi.
- Reconnaître ses droits, les droits et les choix de l'autre.
- Sortir de ses "comportements pièges"
- Prendre appui sur ses ressources personnelles

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 pédagogiques

- 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 sanction de la formation

A l'issue de cette formation, un **bilan** est réalisé sous la responsabilité du formateur. Lors de ce bilan, la présence d'un cadre référent est souhaitée.

A l'issue de cette action, une **procédure d'évaluation** permettant d'apprécier la qualité de la prestation (et des intervenants) et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux assignés sera mise en œuvre. Ces fiches seront renseignées par les participants sous la responsabilité du prestataire et transmis par ses soins à l'EGOC.

En application de l'article L.6353-1 du Code du travail, une **attestation** mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de la formation sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation.

Intervenant

Patricia LEGER, formatrice et coach certifiée

Méthodes mobilisées

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
