

**DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI,
SON ESTIME DE SOI
et L’AFFIRMATION DE SOI
POUR AFFIRMER SA POSTURE PROFESSIONNELLE**

1. Identification de l'action

Intitulé de la formation : Développer la confiance, l'estime de soi et l'affirmation de soi pour affirmer sa posture professionnelle

Référence : CEA-004

Date de mise à jour : 09/09/2026

Version : 1

2. Organisme de formation

Nom de l'organisme : L'INITIALE

Adresse : 3024 avenue du Vallon de Vérone, 47510 FOULAYRONNES

SIRET : 93010670300018

NDA : 75470193847

Contact : Anne LATROUITE — 06 09 38 40 73 — annelatrouite@gmail.com

3. Présentation de l'action

Contexte

Le doute, le syndrome de l'imposteur, la crainte du jugement ou la difficulté à poser des limites constituent des freins fréquents à l'épanouissement et à la performance professionnelle. La confiance en soi (sentiment d'efficacité) et l'estime de soi (valeur accordée à soi-même) sont les fondations indispensables pour développer une affirmation de soi (assertivité) juste, sereine et respectueuse des autres.

Cette formation propose un parcours pragmatique et sécurisant pour permettre aux participants de mieux se connaître, d'identifier leurs ressources intérieures, de débloquer leurs freins relationnels et de s'affirmer pleinement dans leur environnement professionnel.

4. Objectif général

À l'issue de la formation, le participant sera capable de renforcer la perception de sa valeur personnelle, de développer son assurance dans ses prises de parole et d'adopter une posture professionnelle assertive face à la critique, au conflit ou aux exigences du quotidien.

5. Compétences visées

Le participant sera capable de :

- Distinguer et consolider les piliers de l'estime de soi et de la confiance en soi.
- Identifier ses croyances limitantes et neutraliser le syndrome de l'imposteur.
- Pratiquer la communication assertive et la Communication Non-Violente (CNV).
- Poser des limites claires (savoir dire non avec diplomatie) et gérer la critique.
- Valoriser son image, sa voix et sa posture dans ses interactions professionnelles.

Document actualisé le 09/2026 à Agen

**DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI,
SON ESTIME DE SOI
et L’AFFIRMATION DE SOI
POUR AFFIRMER SA POSTURE PROFESSIONNELLE**

6. Public concerné

Tout salarié, professionnel en transition, manager ou individu souhaitant sortir du doute, renforcer son aisance relationnelle et affirmer sa légitimité dans sa fonction.

7. Prérequis

Aucun prérequis technique ou diplôme n'est exigé. La formation est ouverte à toute personne souhaitant développer son potentiel relationnel et son épanouissement personnel.

8. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les composantes de l'estime de soi et mesurer son niveau de confiance.
- Transformer le discours interne négatif en pensée constructive.
- Exprimer un besoin, un désaccord ou une demande de manière claire et assertive.
- Faire face à la critique sans déstabilisation émotionnelle.
- Mettre en œuvre un plan d'action d'affirmation personnelle sur mesure.

9. Programme détaillé

Module 1 — Consolider les fondations : Estime de soi et Confiance en soi (3 h 30)

Clarification des concepts :

- Différence entre l'Amour de soi, la Vision de soi et la Confiance en soi (les 3 piliers de Giordan).
- Faire le bilan de ses réussites, de ses forces et de sa valeur intrinsèque.
- **Neutraliser les freins internes :**
 - Repérer les croyances limitantes (« Je ne suis pas capable », « Je dois être parfait »).
 - Dépasser le syndrome de l'imposteur et réévaluer ses réussites réelles.
- **Exercices pratiques :** L'arbre des réussites et des ressources personnelles.

Module 2 — Développer l'assertivité et la Communication Non-Violente (CNV) (3 h 30)

- **Les styles de comportement :** Identifier ses réactions sous pression (Passivité, Agressivité, Manipulation vs Assertivité.)
- **La méthode CNV appliquée au travail :** Observer les faits sans juger, exprimer son ressenti, clarifier son besoin et formuler une demande explicite (méthode OSBD).
- **Exercices pratiques :** Mises en situation et jeux de rôle sur des cas concrets de communication assertive.

**DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI,
SON ESTIME DE SOI
et L’AFFIRMATION DE SOI
POUR AFFIRMER SA POSTURE PROFESSIONNELLE**

Module 3 — Poser ses limites et gérer les situations délicates (3 h 30)

- **Savoir dire non sans culpabiliser :**
 - Apprendre à refuser une requête sans rejeter la personne (la technique du refus constructif).
- **Faire face aux critiques et aux conflits :**
 - Utiliser les techniques d'apaisement (le disque rayé, l'édredon, le brouillard).
 - Formuler un retour constructif (un « feedback ») ou une remarque délicate.
- **Exercices pratiques :**
 - Ateliers de simulation de gestion de désaccord ou de cadrage d'exigences.

Module 4 — Posture, ancrage et plan d'affirmation personnelle (3 h 30)

- **La communication non-verbale :**
 - Travailler la posture corporelle, le regard, le ton de la voix et la respiration pour projeter de l'assurance.
 - Pitcher son parcours ou ses idées avec impact et authenticité.
- **Plan d'action personnalisé :**
 - Élaboration d'objectifs progressifs d'affirmation de soi (la méthode des petits pas).
- **Exercices pratiques :**
 - Entraînement à la prise de parole assertive et rédaction de la feuille de route individuelle.

Durée — Organisation — Temporalité

- **Durée totale :** 14 heures
- **Répartition :** 2 journées de 7 heures ou 4 demi-journées de 3 h 30.
- **Horaires :** 9 h 00 – 17 h 00 avec 1 heure de pause scientifique/méridienne (ou 9 h 00 – 12 h 30).
- **Nombre de participants :** 10 maximum (pour offrir un cadre bienveillant et participatif).
- **Lieu :** En présentiel ou à distance via Google Meet.

Modalités et délais d'accès

- Entrée en formation possible dans un délai de 7 jours après signature de la convention.
- Ou 15 jours après signature avec un particulier.

**DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI,
SON ESTIME DE SOI
et L’AFFIRMATION DE SOI
POUR AFFIRMER SA POSTURE PROFESSIONNELLE**

Tarif et modalités de financement

- Sur devis selon le profil (inter/intra-entreprise ou particulier).
- Financement possible via les OPCO, le FNE-Formation, ou autofinancement.

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et expérientielle : auto-diagnostics, mises en situation bienveillantes, jeux de rôle débriefés en groupe et apports méthodologiques.

Moyens pédagogiques

- Support de cours complet transmis en format PDF.
- Grilles d'auto-évaluation et fiches d'outils d'assertivité.
- **Ressources post-formation** : Suivi individuel de 2 heures.

Modalités d'évaluation

Avant la formation : Questionnaire d'évaluation des besoins et de positionnement.

Pendant la formation : Mises en situation pratiques, observation continue des comportements assertifs et exercices individuels.

En fin de formation : Élaboration du plan d'affirmation personnel, QCM et questionnaire de satisfaction.

Résultats attendus

À l'issue de la formation, le participant gagne en assurance, ose exprimer ses idées et besoins de manière professionnelle, gère sereinement les tensions et renforce sa légitimité au quotidien. Une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation sont remis.

Documents remis

- Livret du participant « Confiance & Assertivité ».
- Fiche réflexe « Communication Non-Violente & Outils d'affirmation ».
- Attestation de fin de formation.

Accessibilité

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
- **Référente handicap** : Anne LATROUITE — 06 09 38 40 73 — annelatrouite@gmail.com



**DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI,
SON ESTIME DE SOI
et L’AFFIRMATION DE SOI
POUR AFFIRMER SA POSTURE PROFESSIONNELLE**

Modalités pratiques

- En présentiel ou en visio (Matériel requis à distance : ordinateur, connexion internet, webcam et micro fonctionnels)
- Test technique effectué 48h avant le démarrage.
- Questionnaires de satisfaction envoyés à chaud puis à froid.

Débouchés et bénéfices

Cette formation permet de :

- Prendre sa place sereinement au sein d'une équipe ou d'une organisation.
- Diminuer le stress lié aux conflits et aux non-dits.
- Développer son leadership relationnel et valoriser son image professionnelle.
- Concilier respect de soi et respect d'autrui dans la relation de travail.

Document actualisé le 09/2026 à Agen