DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Pôle d'activité

COMPETENCES COMPORTEMENTALES

Formule

En ligne

Prix/participant

210,00 €

Nombre max. de participants/session

15

Prix/session réservée

2.588,00 €

Prix/session sur-mesure

Contactez-nous

Durée de la formation

La formation en présentiel s'étale sur 2 jours et demi (18 heures). La formation en distanciel s'étale sur 18 heures : 4 demi-journées de 3.30 heures + 4 heures de travail en asynchrones

Personne de contact

Wassim BOUAISSI Facility Manager

wbouaissi@erap-gsob.brussels

Détail de la formation

La confiance en soi est l'un des fondements de l'épanouissement personnel et professionnel. Avoir confiance en soi au travail, c'est avoir confiance en ses compétences, en sa capacité à accomplir un travail donné. C'est le meilleur moyen de gagner la confiance de ses collaborateurs. Un agent qui manque de confiance en lui a tendance à se dévaloriser, à sous-estimer ses capacités, à fuir les tâches complexes. Il donne ainsi l'impression à son équipe de chercher à se décharger de son travail. Cela peut conduire à un déséquilibre dans la répartition des tâches au sein d'un service et donc à des conflits interpersonnels.

En contribuant au développement de l'épanouissement personnel des agents des services publics bruxellois, l'ERAP entend soutenir l'effort des administrations dans leur volonté de développer la cohésion d'équipe et le leadership des chefs de service et de département.

Objectifs

L'objectif principal de la présente formation est d'aider les apprenants à concevoir « un plan d'action » basé sur des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux de l'estime de soi. Pour ce faire, il s'agira d'aider les apprenants à évaluer leur confiance en soi ainsi que leur manière de s'affirmer dans un environnement professionnel.

Au terme de la formation, les participants devraient être capables de :

- découvrir les grands fondements de l'affirmation de soi (comment l'estime de soi et la confiance en soi se construisent, se développent et se nourrissent) ;
- s'autoévaluer :
    - reconnaître ses manières de s'affirmer, de marquer son autorité, de faire face à la critique, à la dévalorisation, etc... ;
    - connaître ses points faibles et les pistes d'amélioration possibles ;
    - identifier ses réactions physiques et émotionnelles face à un nouveau défi professionnel (nouvelles tâches à accomplir, nouveau projet, etc..) ;
    - développer une image de soi réaliste et basée sur les circonstances ;
- adopter un comportement confiant et le montrer (techniques théâtres, poses du corps, voix..);
- concevoir un « plan d'action », basé sur des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux de l'estime de soi.

Public cible

Ces formations sont destinées aux agents des organisations exerçant des missions d'utilité publique au sein de la Région de Bruxelles-Capitale.

En contribuant au développement de l'épanouissement personnel des agents des services publics bruxellois, l'ERAP entend soutenir l'effort des administrations dans leur volonté de développer la cohésion d'équipe et le leadership des chefs de service et de département.

Méthodes pédagogiques

La formation en distanciel s'étale sur 18 heures : 4 demi- journées de 3.30 heures + 4 heures de travail en asynchrones.

La formation est organisée selon trois principes : observation, expérimentation, ancrage. Elle prévoit au minimum les activités suivantes :
- un diagnostic de départ et débriefing final individuels de la confiance et de l'estime de soi ;
- un « plan d'action » préalable à la période d'auto-apprentissage;
- une période d'autoapprentissage pendant laquelle les participants ont l'occasion d'appliquer les recommandations vues en formation ;

- des séances d’expérimentation individuelle et collective.

La formation se veut essentiellement interactive : elle fait intervenir le principe de l'intelligence collective et de la co-construction des méthodes.

Contenu

- les mécanismes de la confiance en soi : qu’est-ce que la confiance en soi ? Quels sont les liens entre confiance en soi et estime de soi ? Qu’est-ce que l’insécurité et quelles en sont les causes ? etc..
- les conséquences d’un trop bas ou d’un trop haut niveau d'estime de soi ;
- savoir repérer les attitudes dévalorisantes chez soi et chez les collègues, repérer les attitudes valorisantes et solidaires ;
- questionnaire d'évaluation portant sur l’estime de soi et la confiance en soi : constitution d’un bilan individuel de l’estime de soi, de la confiance en soi et de sa manière de l’exprimer ; prise de conscience de l’image que l’on projette de soi ;
- développer l'estime de soi : la construction de l'image de soi, l’auto-motivation, la responsabilisation face à ses expériences passées et présentes; la canalisation de ses pensées spontanées nuisibles et de celles des autres, etc.. ;
- travaux pratiques sur la gestion de son anxiété et insécurité :
    - savoir exprimer une vision réaliste de ses capacités professionnelles, y compris face à un nouveau défi professionnel ;
    - adopter une « posture solide » face à des critiques et à des tentatives de déstabilisation ;
    - développer son charisme et autorité naturelle ; développer un contexte de sécurité ;

- travaux pratiques sur la capacité à transmettre un climat de confiance dans son entourage professionnel ;
- travaux pratiques sur la conception d’un « plan d'action », basé sur des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux d'estime de soi.

Disponibilité au catalogue

Disponibilité (sous réserve d’inscriptions suffisantes) et conditions garanties jusqu’au 31.07.2025