

# Bâtir la confiance en soi au travail

Formation basée sur les apports scientifiques de la recherche en psychologie positive.

Une formation ludique et participative à travers l'expérimentation d'outils concrets pour vivre le management optimal !



## OBJECTIF GÉNÉRAL

Comprendre les sources de la confiance et l'importance des forces au travail.

## OBJECTIFS OPERATIONNELS

A la fin de la formation, les participants seront capables de:

- Développer un état d'esprit source de confiance
- Définir la confiance en soi et l'estime de soi pour mieux les comprendre et les développer
- Expliquer les mécanismes de la confiance pour la développer au travail
- Citer la définition, la valeur et les bénéfices des forces au travail
- Identifier, expérimenter et développer les forces au travail

## PROGRAMME :

Accueil et inclusion du groupe  
L'état d'esprit de développement (C. Dweck)  
Le sentiment d'auto-efficacité comme précurseur de l'estime de soi (A. Bandura)  
Les 4 sources de la confiance en soi (A. Bandura)  
Les forces de signature (M. Seligman & C. Peterson): valeur ajoutée et bénéfices au travail  
Les composantes d'une force  
Identifier et développer ses forces au bénéfice de son travail  
Un temps pour explorer des pistes permettant d'intégrer les apprentissages de la journée dans sa pratique professionnelle  
Synthèse et clôture de la journée

### PUBLIC

Salariés, managers

### PREREQUIS

Aucun

### MODALITES

Présentiel

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation en groupe de 6 à 15 personnes  
Eclairages scientifiques, expérimentation d'outils, jeux de rôles, échanges en petits groupes, partage d'expériences en milieu professionnel et approche ludique (jeux, quiz, etc.) pour s'enrichir et s'inspirer !  
Bibliographie et padlet avec les ressources clés, partagés en fin de formation pour aller plus loin

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis avant/après formation ; Questionnaire de satisfaction systématique en fin de journée à compléter par les participants

### DUREE

1 jour - 7 heures

### COUT

A partir de :

**Intra :**

1 000,00 €

**Inter :**

Nous consulter

### LIEU

à définir avec le client (en présentiel ou à distance selon les besoins)

### ACCESSIBILITE

Cette formation est ouvert à tous. Nous nous adaptons.

Personne en situation de handicap : Merci de nous contacter pour que nous puissions prendre en compte vos besoins particuliers.

## CONTACT

Emmanuelle DUCASSE - 06 13 10 17 02 - [contact@feel-and-woop.com](mailto:contact@feel-and-woop.com)

Praticienne en psychologie positive

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE : 7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE - 04.72.81.96.01 - [contact@elycoop-formation.fr](mailto:contact@elycoop-formation.fr) - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB - Crédit Coopératif 42559 - Guichet 00011 - Compte 21006660206 - Clé 47

# Bâtir la confiance en soi au travail

Formation basée sur les apports scientifiques de la recherche en psychologie positive.

Une formation ludique et participative à travers l'expérimentation d'outils concrets pour vivre le management optimal !



Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

**Elycoop** - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE : 7022Z  
Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE - 04.72.81.96.01 - [contact@elycoop-formation.fr](mailto:contact@elycoop-formation.fr) - 04.72.81.95.84  
Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469  
RIB - Crédit Coopératif 42559 - Guichet 00011 - Compte 21006660206 - Clé 47