Confiance en soi : mieux se connaître et s'accepter

Programme de formation en présentiel

Présentation générale :

Renforcez votre confiance en vous en apprenant à mieux vous connaître, à dépasser vos freins et à adopter une posture plus sereine et affirmée. Cette formation vous donnera des clés concrètes pour développer une relation plus juste avec vous-même et avec les autres, afin d'agir avec davantage d'assurance au quotidien.

Objectifs

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Développer une meilleure connaissance de soi en clarifiant ses ressources (valeurs, motivation…) et ses messages limitants
- Gagner en sérénité dans sa vie quotidienne en étant plus aligné
- Construire une posture relationnelle plus affirmée et juste envers soi

Public visé et prérequis

- **Public visé :** tout public
- **Prérequis :** Aucun prérequis

Contenu de formation

- Comprendre ses processus internes et les ressorts de la confiance en soi
- Faire le point sur ses valeurs, motivations, besoins…
- Repérer l'ego, déjouer nos « tyrans intérieurs » et messages inhibants
- Développer une posture d'égalité dans les relations
- Pratiquer l'acceptation de soi
- Plan d'actions individuels

Moyens prévus

- **Moyens pédagogiques :** méthode active et participative avec des démarches principalement inductives. Expérimentations et mises en situation. Outils pratiques, analyses des situations propres aux participants. Eclairages théoriques variés et adaptés aux situations exposées. Apprentissage par le jeu et dans la bonne humeur.
- **Moyens techniques :** supports écrits, vidéoprojecteur, documents
- **Moyens d'encadrement :** Karine RAPHOZ, formatrice, animatrice du réseau GERME (réseau national de progrès pour les managers), ex-DRH, 20 ans d'expériences dans les ressources humaines et l'accompagnement.

Moyens permettant le suivi et la sanction de la formation

- **Suivi de l'exécution :** signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur.
- **Sanction :** questionnaire de satisfaction et attestation de fin de formation individuelle.

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation :** 1 jour (7 heures)
- **Période de réalisation :** Le jeudi 19 novembre 2026 à Angers et le vendredi 20 novembre 2026 à Orvault
- **Horaires :** 9h-12h et 13h-17h
- **Rythme :** en continu
- **Modalité de déroulement :** Présentiel en interentreprise
- **Lieux de formation :** Angers : 47 avenue du Grésillé 49000 ANGERS et Orvault : 6 rue Louis Blériot 44700 ORVAULT

Durée et modalités d'inscription :

Les participants peuvent s'inscrire dès la réception du programme de formation de Gescolia et jusqu'à 15 jours avant la date de la formation.

Accessibilité :

La formation est pour tous et pour tous les profils de stagiaires. Tout à chacun peut suivre une formation dans notre organisme. Des aménagements pédagogiques et/ou organisationnels peuvent être mis en place et une proposition personnalisée sera réalisée pour que toute demande reçoive une réponse satisfaisante. A ce titre, l'organisme de formation s'est rapproché et est en contact avec l'Agefiph du Maine et Loire.

Statistiques :

Évaluation des formations

1. Indice de satisfaction des formations réalisées chez Gescolia : **98% en 2025**
2. Indice de satisfaction sur la pédagogie (animation, supports…) : **96% en 2025**