

## Renforcer sa confiance pour atteindre ses objectifs

Référence: FCOCOM0033

Thématique : Me former au développement personnel

Formation éligible



# **FORMATION CONTINUE**

**Nouvelle formation 2025** 

«

Connaitre les leviers de la confiance en soi et gagner en assurance

در

## **Objectifs**

- Identifier les concepts fondamentaux de la confiance en soi
- Analyser ses propres niveaux de confiance
- Gérer les obstacles à la confiance en soi

#### Contenu

Les concepts fondamentaux liés à la confiance en soi :

- Définition de la confiance en soi et de ses composantes
- Les différences entre confiance en soi et estime de soi
- Les facteurs internes et externes influençant la confiance en soi

Les outils d'autoanalyse :

- Les méthodes pour évaluer son niveau de confiance
- Les techniques pour identifier ses ressources et reconnaître ses forces

Les mécanismes d'autogestion face aux obstacles :

- Les croyances limitantes et pensées négatives
- L'impact du perfectionnisme et de la peur de l'échec

La gestion des émotions :

- La détection et l'expression des émotions de manière constructive
- Les stratégies pour transformer le stress en énergie positive

Les approches pour élargir son champ d'action :

• Les étapes pour sortir de sa zone de confort

### **Prérequis**

• Aucun préreguis nécessaire

### Méthodes mobilisées

- Documents supports de formation projetés
- Alternance de théorie, de mises en situations, d'exercices et partage d'expériences
- Support de formation pour chaque apprenant sous forme numérique

### Modalités d'évaluation

• Evaluation des acquis de la formation par le formateur

### Durée

 1 jour en présentiel (7h)

### Modalités et délais d'accès

• Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

## **Tarif public**

• 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

### **Tarif artisan**

(Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat)

• Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter

# Accessibilité

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

### Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret: 130 020 688 00011

Code APE: 9411Z



#### **Nous contacter**



Date de mise à jour : 11 mars 2025

### Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil): 5, rue Darwin CS 80806 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil): 5, cour Etienne-Jules Marey CS 81630 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards BP18129 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt CS 90075 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil): 39, quai André Pinçon CS 30227 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue): 5, rue Darwin CS 80806 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue): 5, rue Darwin CS 80806 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey CS 81630 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue): 35, rue Sarah Bernhardt CS 90075 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards BP18129 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

### Prochaines sessions:

• CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information sur le programme en cours ou à venir, une date, un lieu, nous contacter. - Pas de date limite d'inscription

#### Tarifs:

- TOUT PUBLIC contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) contact
- DEMANDEUR D'EMPLOI contact
- SALARIE(E) contact