

### Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

### Organisme responsable et contact

ACQUIFORMATIONS  
Chavy CHHOR  
06.85.02.12.49  
chavy@acquiformations.fr

### Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Résultats attendus 1.Évaluation des compétences : via au QCM 2.Certification : remise d'un certificat de formation après validation de l'ensemble des compétences.

Prérequis pédagogiques :

Toute personne souhaitant améliorer sa confiance en soi.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

### Objectif de la formation

Prix : 2 400 euros TTC / Durée : 35 heures,1 semaine dont 7 heures en présentiel (réparti sur 1 mois) / Durée et date : permanente. Cette formation Confiance en soi vise à renforcer l'estime personnelle et à développer des compétences essentielles pour mieux se connaître. En premier lieu, les participants apprendront à identifier leurs forces et leurs zones d'amélioration. Ensuite, des outils pratiques leur seront proposés pour gérer leurs émotions et prendre des décisions en toute confiance. Enfin, des mises en situation permettront d'ancrer ces acquis pour une application concrète au quotidien.

### Contenu et modalités d'organisation

Introduction à la confiance en soi : • Définir la confiance en soi et, ainsi, ses enjeux principaux. • Identifier, par ailleurs, les bénéfices d'une meilleure estime personnelle. • Prendre conscience des freins à la confiance en soi tout au long de la formation. Auto-évaluation : forces et faiblesses : • Réaliser une auto-évaluation afin d'identifier ses forces et faiblesses. • Analyser, en parallèle, l'impact de la perception de soi sur la confiance. • Poser des objectifs d'amélioration personnelle tout en tenant compte des évaluations. Gestion des émotions et affirmation de soi : • Comprendre, d'abord, le lien entre émotions et confiance en soi. • Apprendre, ensuite, à mieux gérer le stress et les situations d'inconfort. • Techniques d'affirmation de soi et, en même temps, de communication assertive. Outils et techniques pour renforcer la confiance en soi : • Utiliser les techniques de visualisation positive dans des situations variées. • Renforcer la posture et le langage corporel, ce qui permet d'améliorer la confiance. • Utiliser, par ailleurs, les feedbacks pour progresser durablement. Mises en situation et cas pratiques : • Réaliser des exercices pratiques, notamment de prise de parole en public. • Simuler des situations d'affirmation de soi tout en recevant des retours personnalisés. • Analyser, avec les formateurs, les points forts et les axes d'amélioration.

Parcours de formation personnalisable ?    Oui    Type de parcours    Mixte

### Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

### Et après ?

Suite de parcours

Aucun

Calendrier des sessions						
Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00650994	du 13/11/2025 au 31/12/2030	Bergerac (24)	ACQUIFORMATIONS		Non éligible	