

## **ATELIER APPRENANT N°18**

**L'audace c'est sensass !**

***Développer la confiance en soi et en  
ses talents***



Crédit photo : Istockphoto – German Skydiver

<b>Animateur / Animatrice</b> : Équipe PARTNERS CSE			
<b>OBJECTIF PÉDAGOGIQUE</b> Oser s'affirmer pour optimiser son potentiel			
<b>PRÉ-REQUIS</b> : aucun			
<b>Nombre de participants</b> : 4 mini 6 maxi			
<b>Compétences travaillées</b> Être capable de : # S'affirmer dans un groupe ou face à une autorité # Développer la confiance en soi et en les autres # Prendre conscience de ses croyances limitantes			<b>Public</b> Toute personne animant des réunions
<b>Pédagogie</b> Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique. Étude de cas et situations concrètes des participants	<b>Durée</b> 3h30	<b>Format</b> Distanciel à partir de la plateforme zoom	<b>Validation des acquis</b> Évaluation en fin d'atelier + Questionnaire fin de parcours
<b>Supports pédagogiques</b> Support de présentation qui reprend les éléments théoriques			
<b>Tarif HT</b> : voir devis			
<b>PROGRAMME</b> <b>Une demi-journée structurée en 5 séquences</b> 1 - Introduction sur la thématique 2 - Qu'est-ce que l'estime de soi / la confiance en soi / l'affirmation de soi ? 3 - Comment développer la confiance en soi et en les autres ? 4 - Savez-vous vous affirmer ? 5 - Évaluation des acquis de l'ATELIER APPRENANT			

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

OBJET	DÉROULÉ	OUTILS
Introduction du thème	Appréhender la notion d'audace à travers sa relation à l'autre et au regard des autres	Présentation croisée
Qu'est-ce que l'estime de soi / la confiance en soi / l'affirmation de soi ?	Explorer les notions de confiance, estime et affirmation de soi avec une vidéo  Apport sur les croyances aidantes et limitantes. Repérer ses croyances limitantes	Brainstorming + apports
Comment développer la confiance en soi et en les autres ?	Expérimenter et savoir utiliser les mécanismes et ingrédients de la confiance en entreprise (neurobiologie) Savoir utiliser les ingrédients de Paul Zak pour générer de la confiance au sein de son équipe	Exercices de mise en situation + Apports complémentaires sur les neurosciences de la confiance
PAUSE		
Savez-vous vous affirmer ?	Identifier ses propres ressources pour développer la confiance en soi et l'affirmation de soi.  En binôme : savoir mettre en place un plan d'action pour s'affirmer durablement	Application aux situations réelles
Atterrissage	Les apports de cet ATELIER APPRENANT Ce que je vais mettre à profit	Débriefing