

## Renforcer sa confiance pour atteindre ses objectifs

Référence : FCOCOM0033

Thématique : Me former au développement personnel

**Formation éligible**



# FORMATION CONTINUE

Nouvelle formation 2024

«  
***Connaitre les leviers de la confiance en soi et gagner en assurance***  
»

### 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 prérequis 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

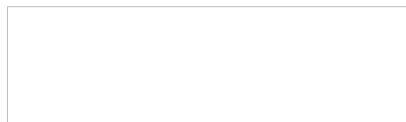
## Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z



## Nous contacter



*Date de mise à jour : 23 janvier 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:

- Le Mans (CMA72 formation continue) - Lundi 17 Mars 2025 - Inscription avant le 10/03/2025
- 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