



RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI

EN CONTEXTE PROFESSIONNEL

[Dernière mise à jour : mars 2026]

Contexte

Facteur de progrès et de performance, la confiance en soi est un élément clé pour exprimer pleinement ses capacités, s'engager avec détermination dans l'action et la décision, prendre sa place avec assurance dans ses relations.

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de **développer son capital confiance afin de réaliser son potentiel.**

Les points clés de la formation

- Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi
- Dépasser ses freins et mobiliser ses ressources personnelles :
 - Développer une perception positive de soi, de sa valeur et de ses capacités
 - Renforcer sa capacité à oser et à entreprendre

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant gagner en confiance et estime de soi dans sa posture professionnelle.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et interactive mixant concepts et méthodes, échanges, autodiagnostic, exercices pratiques, mises en situation.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression du participant tout au long de la formation au moyen des méthodes pédagogiques.

Le participant complète un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.



Modalités pratiques

Durée : 1 jours soit 7 heures.

Format : en présentiel en interentreprises dans nos locaux ou en intra-entreprise (lieu à définir).

Programmation : selon notre planification semestrielle pour une interentreprises ou à définir ensemble pour une intra-entreprise.

Modalités et délais d'accès

En interentreprises : la planification est accessible sur notre site Internet. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation, dans la limite des places disponibles.

En intra-entreprise : notre organisme de formation s'engage à vous répondre sous 72 heures. Sauf cas particulier, le délai pour la mise en place d'une formation est habituellement de 2 mois.

Qualiopi

NEOPTIMA est **certifié QUALIOPi** au titre de la catégorie actions de formation.
Certificat Qualiopi N°21FOR00471.2

Accessibilité

Un ou des stagiaires sont en situation de handicap ?

Contactez Marie-Laure LAUTIER – Référente handicap – pour étudier les besoins en adaptation des moyens pédagogiques et/ou logistiques et la faisabilité de votre demande.

Tarifs

En interentreprises : 300 euros nets* par stagiaire.

En intra-entreprise : tarif sur demande (un devis personnalisé vous sera proposé après analyse de votre besoin).

* Honoraires exonérés de TVA en vertu de l'article 261 du Code Général des Impôts relatif à la formation professionnelle continue.

Contacts

Pour obtenir le programme détaillé, toute information complémentaire ou vous inscrire, contactez-nos formatrices Florence LAMY ou Marie-Laure LAUTIER :

- NeoptimaRH@neoptima.com
- 04.11.95.00.62