



# RENFORCER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI

[Date de mise à jour du programme-devis : juin 2025]

## Contexte

S'engager dans l'action et la décision, prendre sa place dans ses relations avec assurance et sérénité, reposent sur la confiance que l'on a en soi et la conscience de sa valeur. Il est donc essentiel d'investir sur soi pour s'accepter, se réaliser et s'épanouir

## Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de **développer son capital confiance et estime de soi**

## Les points clés de la formation

- Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi
- Identifier ses freins personnels et mobiliser ses ressources internes
- Acquérir des techniques et outils concrets pour cultiver une bonne image de soi au quotidien

## Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant gagner en estime et confiance en soi

## 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 jour 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°2100471.2

### 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** : 1 200 euros nets\* par groupe de maximum 12 stagiaires

Des frais de déplacement peuvent s'appliquer pour les formations en présentiel hors Hérault

\* 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](mailto:NeoptimaRH@neoptima.com)
- 04.11.95.00.62