



BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI POUR AFFIRMER SA JUSTE PLACE FACE À SES COLLÈGUES, SA HIÉRARCHIE ET LES SOIGNÉS

MANAGEMENT - RH

Réf. MG 041

Mise à jour le 26/01/2026

CONTEXTE

Dans le monde du soin, la confiance en soi n'est pas un luxe : c'est une condition essentielle pour agir avec justesse, sérénité et discernement.

Elle influence la manière dont nous prenons la parole, fixons des limites, faisons face aux tensions et affirmons nos besoins.

Or, entre charge émotionnelle, exigences hiérarchiques et multiplicité des interlocuteurs, cette confiance peut s'éroder.

Cette formation propose un espace pour se recentrer, se libérer des freins intérieurs et renouer avec la puissance personnelle.

En retrouvant un sentiment d'assurance authentique, chacun peut se positionner avec clarté, peser les interactions complexes et contribuer à un climat professionnel plus respectueux et équilibré.

OBJECTIFS

- Renforcer la confiance en soi et la conscience de ses ressources.
- Identifier les mécanismes qui fragilisent l'estime personnelle.
- Adopter une posture assertive face à la hiérarchie, aux collègues et aux soignés.
- Développer une communication claire, pétitive et lignée. Transformer ses émotions en leviers d'action constructive

PROGRAMME

Programme

1. Explorer ses perceptions

- Identifier ses croyances limitantes et leurs impacts.
- Comprendre les biais de perception et leur influence sur la relation.
- Reconnaître le rôle des émotions dans la confiance en soi.
- Réaliser un auto-diagnostic de ses pensées utomiques.

2. Sortir des schémas inefficaces

- Identifier son mode de fonctionnement sous stress.
- Repérer et désmorcer ses comportements réflexes indépendants.
- Gérer l'agressivité et les tensions sans se laisser déstabiliser.

3. Activer ses ressources de réussite

- Développer la conscience de soi et la lucidité relationnelle.
- Identifier ses forces, points d'appui et leviers d'évolution.
- Apprendre à s'appuyer sur ses réussites pour renforcer sa confiance.

4. Oser s'affirmer avec justesse

- Dire non sans culpabilité ni agressivité.
- Savoir formuler une demande claire et légitime.
- Intégrer les principes de la communication non violente.

PARIS

- 05 juin 2026

- Durée : 1 jour (7 heures) ■ Horaires : 9h00 - 17h00 ■ Participants : 12
- Prix ttc/participant déjeuner inclus ■ PARIS : 550 €

CETE FORMATION EST ÉGALEMENT DISPONIBLE EN INTRA À LA PÉRIODE QUE VOUS SOUHAITEZ. CONTACTEZ NOUS !

CONTACT INSCRIPTION

Compétences Santé Développement
50 avenue du Dr.Auriol, 13100 Aix-en-Provence
www.competences-sd.fr

Tél : 04 42 16 99 46
formation@competences-sd.fr



BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI POUR AFFIRMER SA JUSTE PLACE FACE À SES COLLÈGUES, SA HIÉRARCHIE ET LES SOIGNÉS

MANAGEMENT - RH

Réf. MG 041

Mise à jour le 26/01/2026

- Trouver sa voix et sa posture dans les échanges interpersonnels.

Une formation expérientielle, bienveillante et créée dans la réalité du terrain, pour permettre à chaque participant de s'affirmer sereinement, de renforcer son impact relationnel et de préserver son équilibre émotionnel.

Méthodes pédagogiques

La pédagogie est expérientielle : jeux de rôles, feedbacks croisés, introspection guidée.

Le corps, les émotions, les mots, tout est mobilisé.

En créant des "bulles de sécurité psychologique", chacun peut déposer, expérimenter, écouter et être écouté.

Des approches comme la Process Communication Model, la PNL, l'analyse transactionnelle, la communication non violente, des notions issues des neurosciences nourrissent la formation et d'autres "surprises" pour stimuler l'attention !

Informations à destination du participant

DÉBUT DE FORMATION

- Informations des conditions relatives au déroulement de la prestation de formation
- Signature du règlement intérieur de notre organisme
- Analyse du besoin : Recueil des attentes individuelles
- Identification des objectifs : Méthode de positionnement : Fiche d'auto-positionnement
- Programme détaillé de la formation
- Outils d'évaluation des connaissances : QCM-QUIZ d'évaluation des connaissances à l'entrée de la formation

FIN DE FORMATION

- QCM-QUIZ d'évaluation des connaissances à la fin de la formation
- Processus d'évaluation des objectifs de la formation
- Evaluation à chaud : enquête satisfaction formation/formateur/organisme de formation
- Remise d'un support de cours reprenant l'intégralité de la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation-attestation d'assiduité
- Information de l'envoi par mail de l'évaluation à froid (j+1 mois)

PARIS

- 05 juin 2026

- Durée : 1 jour (7 heures) ■ Horaires : 9h00 - 17h00 ■ Participants : 12
- Prix ttc/participant déjeuner inclus ■ PARIS : 550 €

CETE FORMATION EST ÉGALEMENT DISPONIBLE EN INTRA À LA PÉRIODE QUE VOUS SOUHAITEZ. CONTACTEZ NOUS!

CONTACT
INSCRIPTION

Compétences Santé Développement
50 avenue du Dr.Auriol, 13100 Aix-en-Provence
www.competences-sd.fr

Tél : 04 42 16 99 46
formation@competences-sd.fr