



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 06/11/2025

CONTEXTE

Dns le monde du soin, l confiance en soi n'est ps un luxe : c'est une condition essentielle pour gir vec justesse, sérénité et discernement.

Elle influence l manière dont nous prenons l proie, fixons des limites, fisons fce ux tensions et ffirmons nos besoins.

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

Cette formation propose un espce pour se recentrer, se libérer des freins intérieurs et renouer vec s puissance personnelle.

En retrouvnt un sentiment d'assurance uthentique, chcn peut se positionner vec clrté, piser les interactions complexes et contribuer à un climat professionnel plus respectueux et équilibré.

OBJECTIFS

- Renforcer l confiance en soi et l conscience de ses ressources.
- Identifier les mécanismes qui fragilisent l'estime personnelle.
- Adopter une posture assertive face à l hiérarchie, ux collègues et ux soignés.
- Développer une communication claire, posée et liguée. 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 l relation.
- Reconnaître le rôle des émotions dans l confiance en soi.
- Réaliser un autodiagnostic de ses pensées automatiques.

2. Sortir des schémas inefficaces

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

3. Activer ses ressources de réussite

- Développer l conscience de soi et l lucidité relationnelle.
- Identifier ses atouts, 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.
- 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.

- Durée : 1 jour (7heures)
- Horaires : 9h00 - 17h00
- Participants :

PUBLIC

- Tout public

INTERVENANT

Experte en compétences comportementales Formatrice Management & Soft skills Coach de Dirigeants/ Managers/ Collaborateurs

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formations alternant apports théoriques et discussion pratique
- Evaluation individuelle de l'acquisition des connaissances (QCM)
- Remise d'un support de cours

PRÉREQUIS

- Aucun

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

CONTACT INSCRIPTION

Compétences Santé Développement
50 avenue du Dr.Aurientis, 13100 Aix-en-Provence
www.compétences-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 06/11/2025

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)

■ Durée : 1 jour (7heures) ■ Horaires : 9h00 - 17h00 ■ Participants :

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

CONTACT
INSCRIPTION

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

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