

## **PROGRAMME**

### *L'art de la confiance en soi*

#### **OBJECTIFS OPERATIONNELS**

**A l'issue du programme, les bénéficiaires seront capables de:**

- ✓ Identifier les leviers de la confiance en soi et de l'estime de soi
- ✓ Identifier et mobiliser ses qualités et ressources
- ✓ Identifier ses valeurs et les mettre en œuvre au quotidien pour surmonter les épreuves et développer sa persévérance dans le cadre professionnel
- ✓ Mettre en œuvre des techniques renforçant la confiance en soi et l'estime de soi dans lors de situations qui les mettent en difficultés (ex: entretien professionnel)

#### **COMPETENCES DEVELOPPEES :**

- ✓ Meilleure connaissance de soi et de ses ressources et limites
- ✓ Capacité à analyser ses propres modes de fonctionnement notamment dans des situations de difficultés
- ✓ Capacité à s'adapter
- ✓ Capacité à prendre des décisions
- ✓ Meilleure autonomie

#### **PUBLIC**

*Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi et ses ressources personnelles et professionnelles*

*Exemple : jeunes en insertion professionnelle*

#### **PRE-REQUIS**

*Aucun*

**DUREE** *2h par séance, durée à définir selon vos besoins*

*Fréquence : hebdomadaire, bi mensuelle, mensuelle, ponctuelle*

**LIEU** *Programme sur site en vos locaux (intra)*



**ACCESSIBILITE** Selon les moyens mis à disposition par la structure notamment pour les publics en situation de Handicap

## **INTERVENANTS**

*Formatrice spécialisée en sport santé - infirmière diplômée d'état et éducatrice sportive  
Ancienne athlète de haut niveau, championne d'Europe de karaté kyokushinkai, Médaille de bronze aux championnats du monde-pratiquante d'arts martiaux*

*Formateur, diplômé d'état en karaté et en préparation mentale  
Ceinture noire 4<sup>ème</sup> Dan de karaté (kyokushinkai), ancien athlète de haut niveau vice champion Européen  
Ancien formateur des forces de l'ordre, police nationale - pratiquant d'arts martiaux*

## **PROGRAMME**

- 1. Le haut niveau, performance et confiance en soi, échanges d'expériences:  
Présentation de parcours atypiques  
Comment gagner confiance en soi lorsqu'on débute ?*
- 2. Présentation du groupe et identification des besoins*
- 3. La confiance en soi et l'estime de soi, c'est quoi ?*
- 4. Les outils pour gagner confiance en soi:  
Echanges  
Les outils du sport de haut niveau avec transfert dans le quotidien*
- 5. Jeux d'improvisation sollicitant la confiance en soi*