



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI ET L'ESTIME DE SOI ET L'AFFIRMATION DE SOI

Mise à jour le 15/01/2026



22 rue des entrepreneurs
ZI St Joseph 04100 Manosque
Tél : 04.92.72.82.82
Mail : accueil@adfformation.fr
Site web : www.adfformation.fr



⌚ Dates

Nous contacter pour connaître les dates de la prochaine session.

⌚ Durée

14 heures (présentiel)

👤 Public

Tout public : demandeurs d'emploi, salariés, adultes en reconversion.

💳 Financements

Entreprise
OPCO
Personnel

📞 Contact

Notre équipe vous répond du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h.

🌐 Objectifs

Dans notre vie professionnelle ou personnelle, nous sommes tous plus ou moins concernés par les problématiques de confiance en soi et d'affirmation de soi. Cela peut se produire dans diverses situations : des difficultés à se « vendre », à entreprendre, à réaliser un objectif, un relationnel difficile, un échec, un sentiment d'infériorité, ne pas oser formuler une demande ou dire les choses, une incapacité devant ce qu'il y a à faire... Parfois, nous ressentons une insécurité, un mal-être ou nous nous sentons profondément incomptétents ou pas à notre place, parfois, nous doutons de notre valeur ou nous avons tendance à nous dévaloriser et adoptons des comportements inappropriés pour nous en sortir : fuite, colère, timidité, agressivité, passivité, soumission, arrogance... Cette formation « confiance en soi, estime de soi, affirmation de soi », vous permettra de faire le point sur « où en êtes-vous avec vous-même », de déterminer les principaux axes de travail pour évoluer, de mobiliser vos ressources personnelles, d'intégrer des outils de pratique d'acceptation de soi pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi et de pratiquer des techniques de communication et d'action pour vous affirmer en toute sérénité.

À l'issue de cette formation vous serez capable de :

- acquérir les fondements de l'estime de soi et de la confiance en soi dans son environnement personnel ;
- acquérir les outils pour les développer.

💡 Prérequis

Aucun

💻 Moyens utilisés

1000 m² de locaux sécurisés sur deux sites (dont 800 m² accessibles aux personnes en situation de handicap) - Salles dédiées et climatisées - Locaux équipés de 150 ordinateurs - Vidéoprojecteurs - Connexion internet wifi - Powerpoint, paperboard, cartes, images, post-it, mindmap, carnet de bord, fiches outils, fiches de travail, fiches de restitution d'ateliers collaboratifs..

📘 Méthodes pédagogiques

Alternance d'apport théorique et de mise en pratique en individuel, en sous-groupe et sous forme d'atelier collaboratifs. Apprentissage par le « faire », jeu de rôle, mise en situation à partir des cas des participants, co-développement, réalisation de plans d'actions personnels. Écoute active, questionnements ouverts, accompagnement, pilotage, analyse, restitution, débriefing.

🕒 Délais d'accès

ADF s'engage à vous répondre dans les meilleurs délais suivant votre demande de formation au catalogue. La prestation débutera au plus tôt après l'acceptation de prise en charge du dossier. Cette durée peut varier selon le financeur de l'action (nous contacter).

↗️ Modalités d'accès

Entretien individuel.

↗️ Modes de formation possibles

INTRA-ENTREPRISE : la formation se déroule avec les salariés d'une même entreprise, elle peut avoir lieu soit dans les locaux de l'entreprise, soit à ADF.
INTER-ENTREPRISE : la formation se déroule à ADF et peut regrouper des salariés de différentes entreprises (ou même des demandeurs d'emploi) au sein d'une même session.

€ Tarifs

Tarif variable selon le mode de financement (nous contacter).

♿ Accessibilité aux personnes en situation de handicap

ADF s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées. Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Deux sites de formation (un site avec rampe d'accès et le 2^e avec un ascenseur pour les PMR).

📄 Document de suivi de la formation

Feuilles de présence par demi-journées pour le contrôle de l'assiduité-Attestation de fin de formation- Questionnaire d'évaluation de la formation.

Dispositif de validation des compétences

QCM fin de formation pour évaluer les acquis.
Auto-évaluation d'atteinte des objectifs.

Programme de formation

- Faire la différence entre estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi ;
- Connaitre les différentes composantes de l'estime de soi et de la confiance en soi ;
- Évaluer sa confiance en soi et son estime de soi ;
- Faire progresser l'estime de soi et la confiance en soi ;
- Pratiquer l'acceptation de soi et la responsabilité de soi ;
- Mobiliser ses ressources personnelles et s'appuyer sur ses réussites ;
- Développer un regard plus juste et objectif sur soi ;
- Développer la capacité à s'affirmer dans son contexte professionnel.