

**FORMATION INTELLIGENCE EMOTIONNELLE  
JOURNEE 2 : CONFIANCE EN SOI**

**COMMENT AMELIORER SES PERFORMANCES ET SA COMMUNICATION EN RENFORCANT SA  
CONFIANCE EN SOI ?**

**La confiance en soi est synonyme d'excellence professionnelle.** Elle favorise une meilleure autonomie, est stimulante et permet d'entretenir des relations de coopération. Elle présuppose une évaluation juste de ses forces et de ses axes d'amélioration.

**La confiance en soi est une compétence fondamentale nécessaire pour diriger** un service, des équipes, pour prendre des initiatives ou des décisions. Acquise, elle permet d'aller plus loin vers de nouveaux territoires ou de nouvelles responsabilités.

**RESULTATS DE LA FORMATION**

**A titre individuel :**

- **Meilleure évaluation de ses compétences** interpersonnelles
- **Prendre de meilleures décisions**, grâce à une meilleure assurance
- **Auto-évaluation** claire de ses compétences, de ses ressources, de ses acquis

**Au niveau de l'organisation :**

- **Adoption de comportements répondant mieux** aux attentes des équipes, de sa hiérarchie
- **Avoir de meilleures relations** avec son équipe, ses collaborateurs, sa hiérarchie
- Capacité à mieux collaborer avec les équipes, à prendre sa part
- **Capacité à réagir** et à s'adapter à l'évolution de son entreprise

**APPORTS DE LA FORMATION**

**La confiance en soi permet de passer de la zone de confort à celle de l'initiative** et de la prise de décision dans des contextes professionnels.

Cette formation permet de comprendre et d'analyser certains éléments constitutifs de cette confiance en soi, d'avoir une vision claire et objective de son rapport à l'autre, de la façon de mener ses interactions, ses relations et de la façon d'exercer son autorité – et d'en mesurer les conséquences.

**Elle permet également d'avoir un plan d'action sur les axes de compétences personnelles,** comportementales et professionnelles à valoriser et d'établir des axes de progression.



## PROGRAMME DE LA JOURNEE

1	<i>Introduction à la journée et présentation du concept de l'estime de soi</i>	9h	Plénière	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ice breaker : exercice de mise en forme</li> <li>- Approche de l'estime de soi à travers un jeu de questions</li> <li>- Présentation théorique</li> </ul>
2	<i>Exercice du quadrant Co-crédation de son quadrant personnel avec l'artiste</i>	10h25	Individuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto-évaluation de l'estime de soi</li> <li>- Réponse aux questions du guide, encadré par les coachs</li> <li>- Travail artistique numérique avec l'artiste.</li> </ul>

### Déjeuner

1	<i>Présentation des piliers de la confiance en soi</i>	14h15	Plénière	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice de mise en forme</li> <li>- Explication du concept de confiance en soi</li> <li>- Exercice appréciatif sur la confiance en soi par des exemples d'histoires personnelles de succès vécus</li> </ul>
2	<i>Mise en forme des piliers de la confiance en soi</i>	16h00	Individuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice de construction du « Prince » : valeurs, talents, compétences, apprentissages et succès</li> </ul>
3	<i>Debrief, plan d'action et clôture</i>	17h	Plénière	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback</li> <li>- Mise en place d'un plan d'action</li> </ul>

### Les + de la formation :

- Un programme sur mesure
- Une méthode qui optimise les apprentissages
- Une collaboration avec des artistes professionnels
- L'enseignement de coachs professionnels
- Les participants repartent avec leurs œuvres.
- L'option d'un dispositif complémentaire de mise en œuvre de la formation au quotidien

### Informations pratiques :

- Lieux : l'Espace de l'Art en direct ou lieu de votre choix
- 12 personnes par journée de formation
- Le matériel nécessaire

### LES INTERVENANTS ARTISTIQUES

L'agence Art en Direct a été fondée il y a 15 ans par Pascale Cayla et Virginie Epry. Passionnées d'Art Contemporain, elles ont fait de leur passion, un métier en faisant entrer l'art dans les entreprises.



**l'art en direct**  
agence d'art contemporain

- Aujourd'hui, l'Art en direct c'est une équipe de 10 chefs de projet et plus de 200 cas traités par an
- Pour répondre au mieux à vos demandes, l'Art en direct s'entoure des meilleurs professionnels dans son secteur.  
Site de l'Art en direct: [www.art-en-direct.fr](http://www.art-en-direct.fr)
- Contacts : 01 46 04 1717 ou [www.contact@art-en-direct.fr](mailto:www.contact@art-en-direct.fr)

### LES INTERVENANTS COACHS

Coachline propose d'accompagner et de développer en continue la performance et les compétences des managers, cadres, responsables, dirigeants à travers sa plate-forme en ligne "CoachlinePro" et des coachs professionnels. Il s'agit d'un système d'accompagnement individualisé « organisé et géré de façon rationnelle » qui facilite l'accès à l'accompagnement pour toutes les populations dans les organisations.



**coachline**  
Coaching On Demand

- Florence Rollot est spécialisée dans l'accompagnement individuel et collectif des organisations et des entreprises avec des méthodes et outils innovants et efficaces.
- Co-fondatrice de l'ICF France, 1<sup>ère</sup> organisation professionnelle de coaching
- Auteur de trois ouvrages sur l'Intelligence émotionnelle et sur le Stress
- Fondatrice de Coachline : [www.coachline.fr](http://www.coachline.fr)
- Contacts : 01 56 68 97 42 ou [contact@coachline.fr](mailto:contact@coachline.fr)

