

## PROGRAMME

### "Renforcer son Assurance et son Leadership : Clés de la Confiance en Soi"

*Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant renforcer sa confiance en soi et développer son leadership personnel et professionnel. Grâce à une approche inspirée des stratégies des champions, elle permet d'acquérir des techniques concrètes pour transformer son mode de pensée, mieux gérer ses émotions et gagner en assurance dans toutes les sphères de sa vie.*

*Perfé-o s'appuie sur des méthodes éprouvées issues du sport de haut niveau, accessibles à tous, afin d'aider chacun à devenir son propre leader et à maximiser son potentiel.*

#### Tarif :

Sur devis après étude de vos besoins et recueil de vos attentes.

**Durée :** 1 jour, 7 h

#### Pré requis :

- Aucun

#### Profil des participants :

- Professionnels souhaitant renforcer leur confiance et leur impact dans leur environnement.
- Managers, entrepreneurs et leaders désirant développer leur leadership et assurance.
- Toute personne cherchant à améliorer son estime de soi et sa capacité à s'affirmer.

#### Formatrice :

Sandra Ribeiro, Maria Ribeiro ancienne sportive de haut niveau et Yassmina El Rhaleb consultante formatrice

#### Modalités et délais d'accès :

Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par un OPCO, ce délai est porté à 40 jours ouvrés.

#### Objectifs Pédagogiques :

A l'issue de la formation les stagiaires seront capables de :

- Développer une meilleure connaissance de soi pour renforcer la confiance en soi et l'estime personnelle.
- Acquérir des outils et des techniques inspirées des stratégies des champions pour développer son assurance et son leadership.
- Savoir rebondir face aux échecs et élaborer un plan d'action pour atteindre ses objectifs professionnels et personnels
- 

#### Atteinte des objectifs et évaluation

- Evaluation qualitative de la formation : auto-évaluation et évaluation orale au travers d'un tour de table
- Questionnaire à chaud individuel faisant l'objet d'une analyse et mise en place d'actions correctives tracées le cas échéant.

#### Moyens pédagogiques et techniques : (à personnaliser)

PERFE-O - Tel : 06.75.24.66.88 - sandraribeiro@perfe-o.com  
 26 avenue du Buisson Aumay - 93290 Tremblay en France  
 Siret : 82912917000017 - APE : 9319Z – NDA : 11931078493

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

#### **Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation : (à personnaliser)**

- Feuilles de présence signées par ½ journées
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

#### **Sanction de la formation**

- Délivrance d'un certificat de réalisation
- Remise d'une attestation de compétences avec atteinte des objectifs, sur demande

#### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Sensibles à la question du handicap en formation, nous vous invitons à nous faire part, en amont de la formation, de toutes informations nécessitant une adaptation de notre part. Interlocuteur handicap : YASSMINA EL RHALEB - 06 18 36 40 80 – yassmina@perfe-o.com Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à vous orienter vers notre partenaire ressources handicap : AGEFIPH :

<https://www.agefiph.fr/>

## **CONTENU PEDAGOGIQUE :**

### **I – Apprendre à se connaître et renforcer son estime de soi**

*Objectif : Prendre conscience de ses forces et de ses valeurs pour bâtir une confiance durable.*

- 1. Mieux se connaître pour mieux se valoriser**
  - Identifier ses forces et talents naturels.
  - Comprendre son mode de fonctionnement et ses croyances limitantes.
  - Prendre conscience de l'impact de l'image de soi sur son environnement professionnel.
- 2. Construire une estime de soi solide**
  - Définir ses valeurs fondamentales et leur impact sur ses choix et comportements.
  - Identifier ses réussites et moments de fierté pour renforcer sa motivation.
  - Différencier estime de soi et confiance en soi : comment les développer de manière complémentaire ?
- 3. Les fondamentaux de la confiance en soi**
  - La confiance en soi comme un muscle : comment la renforcer ?
  - Les mécanismes internes de l'auto-sabotage et comment les dépasser.
  - Techniques d'ancrage et de visualisation positive pour renforcer sa posture mentale.

## **II – Se forger un mental de champion : développer son assurance et son leadership**

*Objectif : Adopter les stratégies des leaders et des champions pour gagner en impact et en assurance.*

### **1. Les qualités d'un champion et d'un leader inspirant**

- Qu'est-ce qu'un champion et comment applique-t-il la confiance en soi ?
- Les points communs entre un sportif de haut niveau et un professionnel performant.
- Construire une attitude de leader à travers la discipline et la gestion des émotions.

### **2. Techniques des champions pour renforcer son assurance**

- Gérer son stress et ses émotions face aux défis professionnels.
- Pratiquer la visualisation et l'auto-conditionnement positif.
- Le pouvoir des routines et rituels pour booster sa confiance au quotidien.

### **3. Devenir le champion de sa propre vie**

- Adopter un état d'esprit de croissance et de progression continue.
- Se fixer des objectifs ambitieux et réalistes : la méthode SMART+.
- Apprendre à s'affirmer avec assurance dans ses relations personnelles et professionnelles.

## **III – Passer à l'action : bâtir son projet et son leadership personnel**

*Objectif : Construire un plan d'action pour développer son leadership et sa confiance en soi durablement.*

### **1. Mettre en place des outils concrets pour renforcer son assurance**

- La posture du leader : langage corporel, voix et regard.
- Prendre la parole avec aisance et conviction.
- Développer un état d'esprit positif et gagnant au quotidien.

### **2. Apprendre à rebondir face aux échecs et aux doutes**

- Changer son regard sur l'échec : levier d'apprentissage et de progression.
- Techniques pour renforcer la résilience et la persévérance.
- Gérer la critique et les jugements extérieurs.

### **3. Construire son chemin et passer à l'action**

- Élaborer un plan d'action concret et mesurable.
- Identifier ses ressources et ses leviers de motivation.
- Mise en situation : créer sa feuille de route personnelle pour évoluer durablement.

## **Contact :**

Pour toute question concernant un projet de formation, n'hésitez pas à nous contacter :

06 75 24 66 88 - [sandraribeiro@perfe-o.com](mailto:sandraribeiro@perfe-o.com)



*Taux de satisfaction accessibles en cours d'année 2025*