



**KIC-FORMATIONS**

*La réussite pour tous !*

## **Atelier : Confiance et Estime de soi**

### Introduction

Avoir confiance en soi et nourrir une bonne estime personnelle sont deux piliers essentiels du bien-être et de la réussite, tant personnelle que professionnelle. Pourtant, de nombreuses personnes doutent de leurs capacités, minimisent leurs réussites ou craignent le regard des autres.

Cet atelier vous propose une expérience de **reconnexion à votre valeur personnelle**, à travers des outils concrets et des exercices introspectifs. L'objectif est de vous permettre de **développer une confiance solide, réaliste et durable**, tout en cultivant une **estime de soi équilibrée** et bienveillante.

Dans un cadre chaleureux et sécurisant, vous apprendrez à mieux vous connaître, à affirmer votre potentiel et à reprendre confiance dans vos décisions et vos actions.

### Les bienfaits de l'atelier

- Retrouver une **image positive et juste de soi-même**.
- Identifier les freins intérieurs qui nourrissent le doute et l'auto-sabotage.
- Apprendre à se valoriser et à reconnaître ses qualités et réussites.
- Développer une posture assertive et sereine dans la communication avec autrui.
- Renforcer la confiance nécessaire pour entreprendre, s'exprimer et oser agir.
- Accroître son bien-être général, son autonomie émotionnelle et sa motivation.

### Informations pratiques

<b>Durée</b>	<b>2 heures d'atelier</b> dynamiques et participatives, axées sur la mise en pratique et la réflexion personnelle.
<b>Jour</b>	Les ateliers se déroulent <b>tous les lundis</b> .
<b>Durée</b>	<b>125 CHF</b> – matériel pédagogique inclus.



## Public cible

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant :

- Retrouver confiance en elle après une période de doute ou d'échec.
- Mieux se connaître pour valoriser ses forces et ses ressources.
- Développer une **image de soi positive et authentique**.
- Améliorer sa communication personnelle et professionnelle.

Il est particulièrement recommandé pour les **adultes en reconversion**, les **formateurs, accompagnants, étudiants, dirigeants**, ou toute personne souhaitant **renforcer son affirmation personnelle** dans la vie quotidienne.

## Objectifs pédagogiques

À la fin de l'atelier, les participant·e·s seront capables de :

- Comprendre les différences entre **estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi**.
- Identifier les pensées et comportements qui fragilisent la confiance personnelle.
- Développer une **attitude bienveillante envers soi-même** et une auto-évaluation réaliste.
- Mettre en pratique des techniques simples pour renforcer la confiance au quotidien.
- Oser s'exprimer, prendre leur place et affirmer leurs besoins avec respect et clarté.

## Prérequis

Aucun prérequis particulier.

Une **volonté d'introspection** et une **attitude ouverte au partage** favorisent une expérience enrichissante et transformatrice.

## Méthodologie et pédagogie

Approche **active, participative et bienveillante** :

- Exercices d'introspection guidée et d'expression positive.
- Travaux en binôme et échanges collectifs.
- Jeux de rôle pour expérimenter la prise de parole et la posture confiante.
- Outils issus du **coaching**, de la **psychologie positive**, de la **PNL** et de la **communication bienveillante**.



- **Carnet personnel** pour noter ses prises de conscience et son plan de progression.

## Contenu de l'atelier

### **Comprendre la confiance et l'estime de soi**

- Définitions, origines et différences entre les deux notions.

### **Identifier les freins à la confiance**

- Les pensées limitantes, la peur du jugement, le perfectionnisme et l'auto-critique.

### **Renforcer son estime personnelle**

- Exercice de valorisation de soi, reconnaissance de ses qualités et forces.

### **Développer une posture confiante**

- Travail sur la posture, la respiration, la communication verbale et non-verbale.

### **Apprendre à s'affirmer avec respect**

- Dire non, exprimer ses besoins et fixer ses limites sereinement.

### **Construire un plan d'action personnel**

- Ancrer durablement la confiance et la bienveillance envers soi-même.

## Attestation de participation

Une **attestation de participation officielle** est remise à chaque participant·e à la fin de l'atelier, délivrée par **KIC-Formations**.

## Inscriptions et contact

- [info@kic-formations.ch](mailto:info@kic-formations.ch)
- [www.kic-formations.ch](http://www.kic-formations.ch)
- **+41 77 211 23 23**