



## Développer la CONFIANCE EN SOI

Cours Université Grand Public par Marc THOMAS Consultant

### Plan du cours CONFIANCE EN SOI

Cours en 10 séances de 2h, **les jeudis de 18h à 20h à St PAUL**

**12 et 26 septembre - 3, 24 et 31 octobre 2013 + 5 jeudi en février-mars-avril 2014**

Il est nécessaire de participer à la première séance et de s'engager à suivre les séances dans leur intégralité.

- 1. FAIRE MON CHECK-UP** **12 septembre 2013**
  - 1.1. Mes pensées ou postures limitantes
  - 1.2. Mes atouts

*Echange : « Pour moi, développer la confiance en moi, c'est... »*
  
- 2. ME PRESENTER ET M'AFFIRMER devant le groupe** **26 septembre**
  - 2.1. En quoi je suis bon ?
  - 2.2. Dans quel domaine ai-je envie de progresser ?

*Intervention : « déplacer la caméra et changer d'angle de vue » : porter un regard positif*
  
- 3. DECODER ET TRAITER LES OBSTACLES ET LES ECHECS** **3 octobre**
  - 3.1. Analyser une situation qui a porté atteinte à la confiance en moi
  - 3.2. Nommer la spirale destructrice
  - 3.3. Se libérer en changeant de posture

*Intervention : « rendre à César ce qui est à César » : distinguer ce qui est de ma responsabilité, traiter la culpabilité*
  
- 4. CANALISER MES EMOTIONS** **24 octobre**
  - 4.1. Verrouillées – Débordantes – Canalisées ? Qu'est-ce que je fais de mes émotions ?
  - 4.2. Accueillir l'émotion de l'autre et s'en protéger

*Intervention : canaliser les émotions et s'en servir pour agir*
  
- 5. EXPRIMER MES BESOINS ET MES PEURS** **31 octobre**

*Intervention : mes besoins vitaux (d'après Abraham Maslow)*

  - 5.1. Repérer mes besoins satisfaits
  - 5.2. Demander et négocier la satisfaction de mes besoins
  - 5.3. Nommer mes peurs et faire surgir les besoins qu'elles cachent
  
- 6. IDENTIFIER MES MODELES RELATIONNELS** **Dates à définir en février-mars-avril 2014**

*Intervention : modèles relationnels ouverts ou fermés ? (d'après Jacques Salomé)*

  - 6.1. Demander, refuser, donner, recevoir : quel est mon modèle relationnel principal ?
  - 6.2. Mises en situation relationnelles
  
- 7. CHOISIR MES STRATEGIES ET COMPORTEMENTS en situation difficile**

*Intervention : dominer, subir, fuir, s'affirmer : choisir sa stratégie en situation difficile*

  - 7.1. Identifier mes stratégies habituelles et les optimiser
  - 7.2. Me protéger et pouvoir réagir aux paroles agressives
  
- 8. DEFINIR MES VALEURS, MES PRIORITES ET MES ASPIRATIONS**
  - 8.1. Identité de fait – Identité prescrite – Identité de valeur
  - 8.2. Trouver et énoncer mes valeurs et mes priorités
  
- 9. TRADUIRE MES VALEURS ET MES PRIORITES dans mon quotidien**
  - 9.1. Négocier entre valeurs, priorités et contraintes
  - 9.2. Définir mon projet d'action
  
- 10. MON CHECK-UP FINAL**
  - 10.1. Evaluation de la progression de la confiance en moi
  - 10.2. Evaluation de la formation