



Date de mise à jour : 15 mars 2024

**Prix : 640 euros (particuliers)
990 euros (entreprises)**

Développer sa confiance en soi

L'analyse transactionnelle et l'intelligence émotionnelle au service de la confiance en soi !

Il est normal de manquer de confiance en soi. De grandes figures de la vie publique reconnaissent manquer, parfois, de confiance en elle alors que leur quotidien professionnel semble illustrer le contraire...

Cette formation a été conçue par un coach professionnel certifié, praticien en analyse transactionnelle et spécialiste de l'intelligence émotionnelle. Vous serez amené(e)s à travailler, dans le cadre d'une approche théorique et pratique, sur :

- les émotions, et
- l'estime de soi.

à travers le prisme de l'analyse transactionnelle et de l'intelligence émotionnelle (EQ-i 2.0).

Cette formation sur la confiance en soi vous livrera les clés du bien-être émotionnel et vous permettra de vous libérer de vos freins à la confiance... en vous !

L'Institut de Développement du Management

142, rue de Rivoli – 75001 – Paris | Tél : 01 82 28 07 29 | contact@idm.paris

SIRET : 84457922700019 | NAF : 7022Z | NDA : 117 562936 75 (auprès du préfet de la région d'Ile de France, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)



Durée : 14 heures

Lieu : Cette formation se déroule en distanciel. Chaque apprenant(e) recevra un lien de connexion à la plateforme Zoom. Pour suivre cette formation, il convient de disposer d'une connexion Internet haut débit et d'une webcam.

Profils des apprenants : Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi, dans un cadre professionnel ou dans un cadre personnel.

Prérequis : Aucun

Accessibilité



Les personnes en situation de handicap sont invitées à se rapprocher de notre référent handicap (contact@idm.paris) afin que des mesures de compensation leur soient proposées et mises en œuvre.

Financement

Les prix des formations sont indiqués en euros nets de TVA, notre société étant un organisme de formation exonéré de la TVA (Art. 261.4.4 a du CGI). Et lorsqu'un entretien individuel est proposé pour un debriefing d'une évaluation psychométrique (PCM ou EQ-i 2.0), la TVA due sur cette prestation est comprise dans le prix affiché. Le paiement est à effectuer avant exécution de la prestation, à réception de la facture. Le règlement des factures est effectué exclusivement par virement bancaire ou par paiement par carte bancaire en ligne.

Notre organisme de formation est certifié Qualiopi et référencé au Datadock. Toutes nos formations sont donc éligibles à une prise en charge par les OPCO.

L'Institut de Développement du Management

142, rue de Rivoli – 75001 – Paris | Tél : 01 82 28 07 29 | contact@idm.paris

SIRET : 84457922700019 | NAF : 7022Z | NDA : 117 562936 75 (auprès du préfet de la région d'Ile de France, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)



Si un apprenant souhaite faire prendre en charge cette formation par son OPCO ou par tout autre organisme financeur, il lui appartient de satisfaire à l'ensemble des conditions fixées pour la prise en charge des formations dispensées par notre organisme de formation au titre de la formation professionnelle et de se renseigner auprès de son OPCO ou de tout autre organisme financeur.

Dans le cas d'un financement sans subrogation de paiement (le paiement de la formation est effectué par l'apprenant à notre organisme de formation, à charge pour l'apprenant de se faire rembourser tout ou partie du prix de la formation par son OPCO ou par tout autre organisme financeur), le paiement de la formation doit être effectué à notre organisme de formation avant le début de la formation.

Dans le cas d'un financement avec subrogation de paiement (le paiement de la formation est effectué directement à notre organisme de formation, en tout ou partie, par un OPCO ou par tout autre organisme financeur), l'apprenant doit impérativement fournir à notre organisme de formation, au plus tard le septième jour ouvré précédant la date de la formation, la preuve d'un accord de prise en charge total ou partiel par l'opérateur de compétences ou par tout autre organisme financeur. Sur cet accord, doivent apparaître les coordonnées de facturation complètes, le numéro de dossier ouvert auprès de l'OPCO ou de tout autre organisme financeur, les éléments de contact au sein de l'OPCO ou de l'organisme financeur et les conditions de facturation. En cas de non-réception de ces éléments à bonne date, l'apprenant sera facturé alors directement et le paiement sera exigé de sa part. En cas de subrogation partielle, le reste à charge sera facturé à l'apprenant et le paiement du reste à charge de la formation devra être effectué à notre organisme de formation avant le début de la formation.

Notre organisme de formation ne saurait être garant de la possibilité d'imputation des coûts de ses formations au titre des dépenses de formation professionnelle ou du remboursement de ces coûts par un organisme de financement de la formation professionnelle.

L'Institut de Développement du Management

142, rue de Rivoli – 75001 – Paris | Tél : 01 82 28 07 29 | contact@idm.paris

SIRET : 84457922700019 | NAF : 7022Z | NDA : 117 562936 75 (auprès du préfet de la région d'Ile de France, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)



Objectifs pédagogiques

- Identifier les composantes de l'estime de soi.
- Comprendre la structure et les facettes de sa personnalité.
- Déconstruire ses comportements.
- Identifier et accueillir ses émotions.
- Gérer ses émotions et développer ses compétences émotionnelles.

Contenu de la formation

- Atelier # 1 : La confiance en soi et nos besoins psychologiques
 - ✓ Les besoins psychologiques et les apports de l'analyse transactionnelle
 - ✓ Exercice pratique 1
 - ✓ Exercice pratique 2
- Atelier # 2 : La confiance en soi à travers ses positions de vie
 - ✓ Les positions de vie et les apports de l'analyse transactionnelle
 - ✓ Exercice pratique 3
 - ✓ Exercice pratique 4
- Atelier # 3 : La confiance en soi depuis ses Etats du Moi
 - ✓ Les Etats du Moi et les apports de l'analyse transactionnelle
 - ✓ Exercice pratique 5
 - ✓ Exercice pratique 6
- Atelier # 4 : La confiance en soi et la gestion de nos drivers
 - ✓ Les drivers et les apports de l'analyse transactionnelle
 - ✓ Exercice pratique 7

L'Institut de Développement du Management

142, rue de Rivoli – 75001 – Paris | Tél : 01 82 28 07 29 | contact@idm.paris

SIRET : 84457922700019 | NAF : 7022Z | NDA : 117 562936 75 (auprès du préfet de la région d'Ile de France, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)



- Atelier # 5 : La confiance en soi dans les jeux psychologiques
 - ✓ Les jeux psychologiques et les apports de l'analyse transactionnelle
 - ✓ Exercice pratique 8
- Atelier # 6 : La confiance en soi et la gestion de nos émotions
 - ✓ La gestion des émotions et les apports de l'intelligence émotionnelle
 - ✓ Exercice pratique 9
 - ✓ Debriefing individuel des résultats de l'EQ-i 2.0 à l'issue de la formation
 - ✓ Elaboration d'un plan d'actions dans le cadre des entretiens individuels qui se dérouleront à l'issue de la formation

Chacun des ateliers constitue une part entière du programme. Un investissement personnel important est requis pour chaque atelier (y compris en ce qui concerne les exercices proposés sur la plateforme digitale de formation, en plus de ceux réalisés pendant les ateliers) ; il permet aux participants de mieux intégrer le contenu de la formation et d'être opérationnels immédiatement, à l'issue de celle-ci.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Le formateur de cette session est **Sébastien Robineau**.

Sébastien est psychopraticien en analyse transactionnelle, membre de l'**Institut français de l'Analyse Transactionnelle (IFAT)** et en contrat avec l'**European Association for Transactional Analysis (EATA)**. Il est coach professionnel certifié depuis 2018. Coach accrédité PCM, également certifié et habilité à interpréter les résultats des autres principales évaluations psychométriques (DISC Flow, MBTI, TKI et EQ-i), Sébastien assiste ses clients dans le cadre du développement de leur posture managériale et de leur leadership. Il accompagne ses clients dans l'évolution de leur carrière.

L'Institut de Développement du Management

142, rue de Rivoli – 75001 – Paris | Tél : 01 82 28 07 29 | contact@idm.paris

SIRET : 84457922700019 | NAF : 7022Z | NDA : 117 562936 75 (auprès du préfet de la région d'Ile de France, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)



Sébastien anime des webinaires et des formations sur le management et le leadership, à la lumière de l'analyse transactionnelle et de l'intelligence émotionnelle. Il est **formateur certifié et accrédité PCM** et dans ce cadre, il intervient en écoles de commerce et de management sur ses sujets de prédilection.

L'Institut de Développement du Management est un organisme de formation agréé par l'IPHM (*International practitioners of holistic medicine*) et délivre, à ce titre, des formations certifiantes et reconnues dans les domaines de l'accompagnement et du développement personnel et professionnel.

Moyens pédagogiques et techniques

- Questionnaire en ligne de l'EQ-i 2.0 (133 questions) et rapport personnel EQ-i 2.0 d'analyse de son intelligence émotionnelle (voir un spécimen en annexe)
- Formation en distanciel synchrone (comprenant en plus des deux journées de formation, un entretien individuel en visioconférence de debriefing des résultats de l'EQ-i 2.0 et d'élaboration d'un plan d'actions individuel)
- Le matériel pédagogique incluant 9 exercices de personnalité
- Un accès, à tout moment, à la plateforme digitale de formation permettant de :
 1. réaliser 6 exercices pratiques pour développer sa confiance en soi, à réaliser à l'intersession et en fin de formation
 2. répondre au QCM de certification IPHM, en fin de formation

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Questionnaire de positionnement avant l'entrée en formation
- Assiduité attestée par un émargement numérique
- Quiz en ligne de vérification de l'acquisition des connaissances
- Entretien individuel de debriefing d'une heure sur les résultats de l'EQ-i 2.0
- Questionnaires d'évaluation à chaud et à froid de la formation
- Epreuve de certification IPHM (en option - sans surcoût)

L'Institut de Développement du Management

142, rue de Rivoli – 75001 – Paris | Tél : 01 82 28 07 29 | contact@idm.paris

SIRET : 84457922700019 | NAF : 7022Z | NDA : 117 562936 75 (auprès du préfet de la région d'Ile de France, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)



- Certificat de réalisation de l'action de formation

Qualité et satisfaction

Formation au catalogue depuis 2024 :

- Nombre de stagiaires : **29**
- Taux de satisfaction des stagiaires : **97 %**
- Taux de recommandation de nos formations : **100 %**
- Taux de certification (sur nombre de candidats ayant présenté la certification) : **100%**

Votre correspondant pour cette formation

Sébastien Robineau

☎ 01 82 28 07 29

✉ srobineau@idm.paris

L'Institut de Développement du Management

142, rue de Rivoli – 75001 – Paris | Tél : 01 82 28 07 29 | contact@idm.paris

SIRET : 84457922700019 | NAF : 7022Z | NDA : 117 562936 75 (auprès du préfet de la région d'Ile de France, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)