



# CREFAD AUVERGNE

9, rue sous les Augustins – 63 000 Clermont-Ferrand – TÉL. 04 73 31 50 45 - FAX : 04 73 31 15 26 – secretariat@crefadauvergne.org  
Numéro de SIRET 349 638 171 000 26 – Organisme de formation déclaré sous le N° 83630020463 (ceci ne vaut pas agrément de l'État)

**Formations professionnelles 2018 pour acteurs sociaux et citoyens**  
Évoluer, développer, accompagner le changement  
avec la formation professionnelle tout au long de la vie

---

## Apprendre à développer sa confiance en soi pour mieux agir en situation professionnelle

---

«Les seules choses qui sont impossibles sont celles que l'on n'a pas tentées». (Paul Émile Victor)

Chaque être humain a perçu un jour ou l'autre, des limitations dans son action et ses envies, très souvent causées par l'intégration d'éléments et de critères extérieurs plus que par une impossibilité concrète d'agir et de se mouvoir.

Cela est d'autant plus vrai par les temps d'incertitude que nous vivons actuellement, où le doute, activité nécessaire à la pensée, peut s'étendre et s'installer dans la totalité de l'être ou dans certaines parties cruciales de la vie, au risque d'en perturber le bon fonctionnement. Les manques de toutes sortes (travail, vie affective, moyens matériels, espoir...), conjugués aux renoncements imposés par le déroulement de l'existence, peuvent également nous conduire à adopter une attitude dont nous n'avons plus conscience. Lorsque le principe de prudence prend de l'ampleur au point d'empêcher ce que nous avons à vivre, il est indispensable d'oeuvrer à lui redonner une juste place.

Les limitations auxquelles nous nous soumettons nous empêchent très certainement des actes que nous regretterions, mais elles peuvent également véhiculer des frustrations productrices d'une vie ressentie comme trop insipide.

Au cours de cette formation de cinq journées chacun pourra identifier, avec la délicatesse qui sied, les parties de l'expérience vécue où la sécurité intérieure et la confiance en soi sont mises en tension lorsqu'il s'agit d'agir, notamment dans le champ professionnel. Les contenus et les techniques proposés par les animateurs viseront alors à développer une plus grande conscience/confiance, sans nier les difficultés rencontrées sur le chemin.

Cette formation comprendra la découverte et l'utilisation d'une large gamme d'outils de développement personnel, sans perdre de vue l'acquisition de compétences de type "savoir-être", destinées à faire en sorte que chaque participant devienne plus à l'aise face à des situations appelant action, implication et engagement. Nous travaillerons, hors de toute prétention thérapeutique et resterons dans le champ de la formation et du développement des capacités personnelles.

Par souci de clarté, précisons que des éléments clés, susceptibles d'assimiler une telle action avec une "thérapie" ne sont pas intégrés dans cette action : demande de soins psychiques, plainte motivée par une souffrance et présence éventuelle d'un "trouble" rendant la vie très inconfortable ou impossible, contrat entre client et thérapeute, technique thérapeutique de référence, etc. C'est bien d'une action de formation dont il s'agit !

### Objectifs :

Approfondir la compréhension de la personne humaine, en lien avec le fonctionnement personnel, et y situer les problématiques de confiance en soi en ce qu'elles permettent de favoriser ou limiter l'action.

- Intégrer un modèle de description du fonctionnement de la personnalité qui accorde de la place à la notion de «soi» et à la confiance.
- Développer les capacités relatives au «soi»
- Mettre en mots et en concepts des problématiques vécues
- Développer la capacité d'écoute de ce qui se passe en soi
- Découvrir et utiliser des outils destinés à prendre du pouvoir sur des conditionnements limitants

### Compétences développées :

Développer la conscience de soi – écouter soi et l'autre – porter

attention à son cadre de référence interne – oser s'exprimer face aux regards des autres – s'affirmer

**Dates :** Lundi 16 juillet, mardi 17 juillet, mercredi 18 juillet, jeudi 19 juillet, vendredi 20 juillet 2018

### Durée et lieu :

35 heures (5 jours) - Clermont-Ferrand – Locaux du Crefad Auvergne

### Coût :

910 euros – L'association Crefad Auvergne n'est pas assujettie à la TVA.

**Public visé :**

Toute personne qui ressent le besoin de progresser dans la confiance qu'elle s'accorde, notamment dans la confrontation à des situations professionnelles.

**Contenu :**

Vision de la personne humaine et théories, travail individuel et collectif sur les notions de sécurité - confiance, prise de risque et audace ; travail sur les peurs ; notions sur l'image et la vision de soi, l'estime de soi et la confiance en soi ; l'écoute ; théories de l'action ; travail sur les ressentis ; les différentes dynamiques du temps ; les différentes situations et le "challenge" qui leur est associé pour chacun ; etc.

**Formateur(ice/s) :**

Michel Gasperin et Serge Mevrel

**Planning :**

Lundi 16 juillet 2018 - 9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00

Mardi 17 juillet 2018 - 9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00

Mercredi 18 juillet 2018 - 9h0 - 12h30 et 13h30 - 17h00

Jeudi 19 juillet 2018 - 9h30 - 12h30 et 13h30 - 17h00

Vendredi 20 juillet 2018 - 9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00

**Coût horaire :**

26 euros par heure

**Document délivré en fin de formation :**

Attestation de participation

**Responsable des dossiers administratifs :**

Évelyne GONZALEZ

Crefad Auvergne