



NOS FORMATIONS



ATELIER CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL POSTURE PROFESSIONNELLE AFFIRMÉE

Développer une posture confiante pour mieux s'affirmer, communiquer et valoriser son potentiel professionnel.

Croire en soi, s'affirmer, et avancer avec assurance !

“ La confiance en soi n'est pas innée, elle se construit, se travaille et s'ancre chaque jour dans nos actions. ”



TOUT PUBLIC

Tous les professionnels, quel que soit leur secteur d'activité ou leur poste.



FORMAT ADAPTABLE

Atelier court ou programme évolutif.



EN ENTREPRISE

Groupe de 1 à 10 participants.

 Amanda ROBINET
Directrice

 06 85 67 64 04

 www.himae.fr



ATELIER CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL Développer une posture professionnelle affirmée



OBJECTIF DE L'ATELIER

Cet atelier en entreprise a pour objectif de renforcer la confiance en soi des collaborateurs dans leur environnement professionnel. Il vise à développer une posture plus assurée, à améliorer la qualité de communication et à permettre à chacun de s'exprimer avec justesse et professionnalisme.

Grâce à des outils verbaux, non verbaux et psychocorporels, les participants apprennent à incarner durablement une posture confiante et adaptée à leur métier.



CONTEXTE ET ENJEUX

La confiance en soi joue un rôle clé dans la vie professionnelle. Elle influence la capacité à prendre la parole, à s'affirmer, à gérer des situations complexes ou à interagir avec différents interlocuteurs (clients, collègues, managers). Un manque de confiance peut entraîner des hésitations, une difficulté à exprimer ses idées, un stress accru ou une posture en retrait.

À l'inverse, une confiance ajustée permet de gagner en crédibilité, en efficacité et en confort dans ses missions. Elle contribue également à une meilleure qualité de relation et à une image professionnelle plus affirmée.



LES AXES DE TRAVAIL PRINCIPAUX

L'atelier s'articule autour de trois dimensions complémentaires :

- Le développement de la confiance en soi
- L'alignement entre communication verbale et non verbale
- L'ancrage d'une posture professionnelle stable et adaptée

Ces axes permettent de travailler à la fois sur le fond (ce que je pense, ce que je dis) et sur la forme (comment je le dis, comment je me tiens).



APPORTS THÉORIQUES

Une première partie permet de poser des bases essentielles :

- Les mécanismes de la confiance en soi
- L'impact des pensées et du discours intérieur
- Le lien entre posture corporelle et état interne
- Les principes d'une communication claire et respectueuse
- L'importance de la cohérence entre verbal et non verbal

Ces éléments aident les participants à mieux comprendre leurs fonctionnements et leurs leviers d'évolution.



BÉNÉFICES POUR LES SALARIÉS

- ✓ Renforcement de la confiance en soi
- ✓ Meilleure aisance dans la communication
- ✓ Réduction du stress en situation professionnelle
- ✓ Capacité à s'affirmer avec justesse
- ✓ Développement d'une posture professionnelle claire
- ✓ Amélioration de l'image de soi



TRAVAIL SUR LA COMMUNICATION VERBALE

L'atelier propose des outils concrets pour s'exprimer avec plus d'aisance :

- Structurer ses idées de manière claire
- Choisir des mots adaptés et professionnels
- S'exprimer de manière assertive
- Formuler des demandes ou des retours avec respect
- Développer une communication bienveillante et constructive

Ces compétences permettent de gagner en impact et en crédibilité dans les échanges.



TRAVAIL SUR LA COMMUNICATION NON VERBALE

Une attention particulière est portée au langage corporel :

- Posture physique (ancrage, alignement)
- Regard et présence
- Gestuelle et expressivité
- Gestion de la voix (ton, rythme, volume)

Les participants prennent conscience de l'importance du non verbal dans la perception de leur confiance et apprennent à l'ajuster.



APPROCHE PSYCHOCORPORELLE

L'atelier intègre des techniques permettant d'ancrer la confiance dans le corps :

- Exercices de respiration pour réguler le stress
- Techniques d'ancrage pour stabiliser la posture
- Pratiques de visualisation pour renforcer la confiance
- Exercices de présence pour développer l'assurance

Ces outils permettent de mobiliser rapidement un état interne plus serein et confiant.



MISE EN PRATIQUE ET MISES EN SITUATION

L'atelier est résolument interactif :

- Jeux de rôle (prise de parole, entretien, gestion de situations délicates)
- Exercices d'expression orale
- Mises en situation professionnelles réalistes
- Feedback constructif pour ajuster sa posture

Ces expériences favorisent une progression concrète et visible.



ANCRAGE DU CHANGEMENT

Un travail spécifique est mené pour inscrire les apprentissages dans la durée :

- Identification de situations concrètes d'application
- Mise en place de micro-actions au quotidien
- Développement de nouvelles habitudes
- Renforcement de la posture professionnelle dans le temps

L'objectif est de transformer les prises de conscience en comportements durables.




BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- ✓ Collaborateurs plus assurés et efficaces
- ✓ Communication interne plus fluide
- ✓ Meilleure qualité de relation avec les clients
- ✓ Prise d'initiative facilitée
- ✓ Renforcement du professionnalisme global
- ✓ Climat de travail plus serein et constructif




CONCLUSION

Cet atelier permet de travailler en profondeur la confiance en soi au travail, en agissant à la fois sur les pensées, la communication et le corps. Grâce à une approche complète mêlant théorie, pratique et outils psychocorporels, les participants développent une posture professionnelle plus affirmée, cohérente et durable. L'entreprise bénéficie ainsi de collaborateurs plus confiants, plus engagés et plus impactants dans leurs missions.

 06 85 67 64 04

 www.himae.fr

 2 bis, avenue du Luxembourg
55100 VERDUN