

PROGRAMME DE FORMATION : CONFIANCE EN SOI & PSYCHOLOGIE DE LA PERFORMANCE

PRESENTATION DE LA FORMATION

Intitulé : Formation Confiance en soi & Psychologie de la Performance

Objectif principal : Maîtriser les leviers cognitifs, émotionnels et comportementaux pour développer un leadership affirmé, gérer le stress et optimiser ses performances.

Format : E-learning 100% en ligne (accès 24h/24)

Durée estimée : 8h à 12h selon le rythme de l'apprenant

PUBLIC CIBLÉ ET PRÉREQUIS

- Professionnels, managers et dirigeants souhaitant renforcer leur posture d'affirmation
- Personnes en reconversion ou en prise de poste à fortes responsabilités
- Salariés ou indépendants confrontés à des enjeux de prise de parole ou de gestion du stress
- Toute personne désirant maîtriser la psychologie de la performance au quotidien

Prérequis : Aucun prérequis technique ou scientifique préalable.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. Évaluer objectivement son niveau de confiance et identifier ses leviers de progression.
2. Comprendre les fondements neurobiologiques et psychologiques de l'auto-efficacité.
3. Identifier et restructurer les biais cognitifs pour optimiser son discours intérieur.
4. Appliquer les stratégies de motivation intrinsèque et la psychologie du Flow.
5. Réguler ses émotions en temps réel et développer un état d'esprit de croissance (Growth Mindset).
6. Élaborer un plan d'action personnel sur-mesure validé par des cas pratiques et une certification.

PROGRAMME DÉTAILLÉ MODULE PAR MODULE

MODULE 1 – ÉVALUER SON NIVEAU DE CONFIANCE ACTUEL

- Introduction générale au parcours de formation
- Diagnostic & Auto-évaluation initiale de l'assurance personnelle

MODULE 2 – FONDEMENTS DE LA PSYCHOLOGIE DE LA PERFORMANCE

- Comprendre l'Auto-Efficacité (Théorie de Bandura)
- Le Rôle du Discours Intérieur dans la performance
- Biologie de la Confiance (Impacts neuro-hormonaux et physiologiques)
- Quiz d'évaluation : Fondamentaux de l'Assurance

MODULE 3 – TECHNIQUES DE RECONFIGURATION COGNITIVE

- Identification des Biais Cognitifs et freins psychologiques
- La Restructuration Socratique pour déconstruire les croyances limitantes
- Visualisation et Répétition Mentale appliquées aux objectifs
- Exercice pratique : Le Journal des Preuves
- Test d'évaluation : Biais cognitifs

MODULE 4 – STRATÉGIES DE MOTIVATION INTRINSÈQUE

- Théorie de l'Autodétermination
- Architecture et méthode de fixation des Objectifs SMART
- Outils pratiques d'alignement SMART
- La Psychologie du Flow (Atteindre l'état de concentration et de performance maximale)
- Quiz d'évaluation : Leviers de Motivation

MODULE 5 – RÉSILIENCE ET GESTION DES RISQUES

- L'État d'Esprit de Croissance (Growth Mindset vs Fixed Mindset)
- Méthodologie d'Analyse Post-Mortem d'un Échec pour en faire un levier
- Techniques de Régulation Émotionnelle en Temps Réel sous pression
- Quiz d'évaluation : Résilience Positive

MODULE 6 – ÉTUDES DE CAS ET INTÉGRATION PRATIQUE

- Cas Pratique 1 : Prise de Parole à Haut Risque
- Cas Pratique 2 : Rebondir après un Revers professionnel ou personnel
- Conception du Plan d'Action Personnel personnalisé
- Examen Final de Certification (Validation des acquis)

MÉTHODES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

-
- Modules d'apprentissage en autonomie accompagnés d'articles synthétiques
 - Tests interactifs et quiz de validation des connaissances à chaque étape
 - Études de cas réels et plan d'action opérationnel téléchargeable
 - Examen final certifiant la validation des compétences du parcours