

# Programme Officiel – Parcours « Déclic Confiance en soi »

**Durée totale** : 20 heures d'accompagnement

**Format** : Accompagnement collectif et individuel – visio + ressources pédagogiques

**Public visé** : Adultes souhaitant renforcer la confiance en eux et développer une sécurité intérieure durable.

## 1. Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes psychologiques influençant la confiance en soi.
- Identifier ses freins internes et ses croyances limitantes.
- Renforcer son estime personnelle et sa sécurité intérieure.
- Développer son affirmation de soi et sa capacité à poser des limites.
- Construire un plan d'action durable pour maintenir sa progression.

## 2. Contenu de l'accompagnement

**6 séances collectives en visio** (1h30 à 2h chacune), composées de :

- Apports théoriques en psychologie et thérapie comportementale
- Exercices pratiques, mises en situation et introspections guidées
- Décryptage de situations personnelles

**3 séances individuelles (30 min chacune)** pour un suivi personnalisé et confidentiel.

**Travail personnel encadré :**

- Défis hebdomadaires à réaliser entre les séances
- Exercices corrigés à distance
- Mise en pratique via le manuel « Déclic Confiance en soi » (PDF offert)

**Suivi continu :**

- Groupe WhatsApp (échanges, soutien, questions, rappels)
- Feedback individualisés
- Ajustement des objectifs tout au long du parcours

## 3. Compétences visées

- Auto-observation et reconnaissance de ses besoins émotionnels.
- Capacité à identifier et transformer ses croyances limitantes.
- Construction d'une image de soi stable et positive.
- Affirmation sereine de ses limites et choix personnels.
- Développement d'une autonomie émotionnelle durable.

#### **4. Modalités pédagogiques**

- Méthodes actives : introspection guidée, échanges, ateliers pratiques.
- Apports théoriques (psychologie clinique, TCC, neurosciences).
- Outils d'entraînement entre les séances.
- Feedback individuel en visio et via WhatsApp.

#### **5. Modalités d'évaluation**

- Auto-évaluation de départ et de fin de parcours.
- Retours réguliers sur les exercices et défis.
- Évaluation qualitative des progrès perçus.
- Bilan individuel final.

#### **6. Accessibilité**

Le parcours est accessible aux personnes en situation de handicap sous réserve d'adaptation des modalités. Un échange préalable permet d'évaluer les besoins spécifiques.

#### **7. Tarifs**

199 € / mois pendant 3 mois — Total 597 € TTC.

Finançable dans le cadre d'un accompagnement professionnel (selon conditions OPCO).