Cycle : "Confiance en soi, estime de soi, affirmation de soi : reprendre les rênes"

Programme générique en date du 23 mars 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

Ce cycle propose un espace bienveillant et dynamique pour explorer et renforcer la confiance en soi, l'estime de soi et la capacité à s'affirmer dans ses relations.

À travers des échanges, des exercices pratiques et des outils accessibles, les participantes sont invitées à mieux comprendre leur fonctionnement, reconnaître leurs ressources personnelles et développer un regard plus positif sur elles-mêmes.

Le parcours permet également d'expérimenter des techniques d'affirmation de soi afin d'apprendre à exprimer ses besoins, poser ses limites et prendre sa place avec plus de sérénité.

Conçu comme un temps de réflexion, de partage et de mise en pratique, ce cycle favorise la prise de conscience et le développement du pouvoir d'agir des participantes dans leur vie personnelle, sociale et professionnelle.

Pré-requis

Aucun pré-requis

Objectifs généraux

Permettre aux participantes de développer une relation plus positive avec elles-mêmes, de renforcer leur confiance personnelle et d'acquérir des outils pour s'exprimer et prendre leur place dans leurs relations personnelles et sociales.

Ce cycle vise à favoriser le pouvoir d'agir des femmes en renforçant leurs ressources internes et leur capacité à faire des choix alignés avec leurs besoins et leurs valeurs.

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

Objectifs pédagogiques

À l'issue du cycle d'ateliers, les participantes seront en capacité de :

Développer leur confiance en elles

reconnaître leurs capacités et leurs réussites
identifier les freins à la confiance (peur de l'échec, autocritique, comparaison)
expérimenter des stratégies pour oser passer à l'action.
Renforcer leur estime personnelle

porter un regard plus bienveillant sur elles-mêmes
identifier leurs qualités et leurs ressources
développer un dialogue intérieur plus soutenant.
Développer leur capacité d'affirmation

exprimer leurs besoins et leurs opinions
apprendre à poser des limites et à dire non
adopter une communication respectueuse d'elles-mêmes et des autres.

Objectifs opérationnels

Les participantes pourront notamment :

identifier leurs forces et leurs qualités
reconnaître leurs réussites passées
repérer leurs pensées limitantes
développer des pratiques favorisant l'estime de soi
expérimenter l'expression de leurs besoins
renforcer leur sentiment de légitimité dans leurs relations.

Public concerné

Cette formation s'adresse principalement à des femmes souhaitant renforcer leur confiance en elles, leur estime personnelle et leur capacité d'affirmation dans leurs relations personnelles, sociales ou professionnelles.

Elle peut notamment concerner :

*des femmes engagées dans un parcours d'insertion sociale ou professionnelle
*des femmes souhaitant retrouver confiance après une période de fragilisation personnelle ou professionnelle

*des participantes désireuses de développer leur capacité à s'exprimer, poser leurs limites et prendre leur place dans leur environnement

La formation peut être proposée dans différents cadres : structures d'accompagnement social, centres sociaux, associations, dispositifs d'insertion ou collectifs de femmes.

La Formation peut être adaptée et élargie à un publics mixte.

Modalités d'inscription et délai d'accès

Les demandes d'information ou d'inscription peuvent être effectuées par courriel ou téléphone auprès de la formatrice.

Un premier échange permet de préciser les attentes, le contexte et les besoins du groupe afin de vérifier l'adéquation entre la formation proposée et les objectifs des participants ou de la structure.

L'inscription devient effective après validation du devis et signature de la convention ou du contrat de formation.

Les délais d'accès varient selon les modalités de financement :

financement via un OPCO ou un organisme financeur : prévoir un délai d'environ 1 mois pour l'instruction du dossier
financement direct par une structure ou sur fonds propres : la formation peut être organisée dans un délai de 2 à 3 semaines selon les disponibilités

Méthodes mobilisées

La formation repose sur une pédagogie participative et expérientielle, favorisant l'implication active des participantes.

Les méthodes utilisées combinent :

apports théoriques accessibles
exercices d'introspection et d'auto-réflexion
échanges collectifs et partages d'expérience
activités créatives et supports d'expression
mises en situation et entraînement à l'affirmation de soi
Les participantes sont invitées à réfléchir à leurs expériences, identifier leurs ressources personnelles et expérimenter de nouveaux modes de communication et de positionnement.

La formation se déroule en présentiel, dans un cadre favorisant la parole et la dynamique de groupe.

Ressources pédagogiques

Plusieurs supports pédagogiques sont mis à disposition des participantes :

diaporamas utilisés lors des ateliers
fiches d'exercices et supports d'introspection
propositions de pratiques à expérimenter entre les séances
ressources complémentaires pour prolonger la réflexion (lectures, pratiques personnelles, outils de développement personnel)
Les participantes peuvent conserver ces documents afin de poursuivre leur cheminement après la formation.

Modalités d'organisation

La formation se déroule en présentiel.

Elle prend la forme d'un cycle de trois ateliers portant sur la confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi.

La durée totale de la formation est de 9 heures, réparties en trois séances de 3 heures, organisées selon le calendrier défini avec la structure accueillante.

Ce format en plusieurs séances permet aux participantes de s'approprier progressivement les apports, expérimenter les outils proposés dans leur quotidien et partager leurs retours d'expérience lors des rencontres suivantes.

Afin de favoriser la participation active, la qualité des échanges et la dynamique de groupe, la formation est organisée pour un groupe de 10 à 12 participantes, avec un minimum de 10 participantes.

Les ateliers alternent temps d'apports, exercices pratiques, échanges collectifs et mises en situation, dans un cadre favorisant l'expression et l'écoute de chacune.

Matériel pédagogique

La formation nécessite :

Pour la formatrice :

ordinateur
support de présentation
matériel d'animation (paperboard, feutres, supports imprimés)
Pour les participantes :

support papier ou carnet de notes
stylo
La structure accueillante met à disposition :

une salle adaptée au travail en groupe
un vidéo-projecteur ou écran si nécessaire.

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis repose principalement sur :

des exercices pratiques réalisés pendant les ateliers
des temps de retour réflexif et de partage d'expérience
une auto-évaluation des participantes en début et en fin de cycle
Un questionnaire de satisfaction est également proposé à l'issue de la formation afin d'évaluer la qualité de l'intervention et l'atteinte des objectifs pédagogiques.

Accessibilité des personnes en situation de handicap

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations
À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Programme de formation

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire
90 € HT (108 € TTC) Soit 10 € HT (12 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
900 € HT (1080 € TTC) Soit 100 € HT (120 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire
81 € HT (97,2 € TTC) Soit 9 € HT (10,8 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
810 € HT (972 € TTC) Soit 90 € HT (108 € TTC) de l'heure

Durée

9 heures

Intervenant(e)



Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/ja12/CV Formatrice et accompagnatrice en insertion professionnelle Jennifer Anquetil (002).pdf

Jennifer ANQUETIL

«Formatrice et accompagnatrice spécialisée dans l'insertion professionnelle des femmes

Formée à l'accompagnement socio-professionnel, Jennifer accompagne les femmes dans la définition et la réalisation de leur projet professionnel. Elle propose des formations et ateliers axés sur le développement de compétences, la confiance en soi et la préparation à l'insertion ou à la reconversion professionnelle. Son approche est pragmatique, bienveillante et orientée solutions, adaptée aux besoins spécifiques de chaque participante.

Ses réalisations

- Conception et animation d'ateliers d'insertion professionnelle pour femmes, centrés sur la confiance en soi et le projet professionnel.
- Accompagnement individuel et collectif vers la reconversion et l'accès à l'emploi.
- Création d'outils pédagogiques et supports pratiques pour faciliter l'apprentissage et la mise en action.
- Expérience de collaboration avec structures d'insertion et organismes de formation, avec suivi des parcours et évaluation des résultats.

Contenus

Cette formation propose un parcours en trois ateliers permettant aux participantes d'explorer et de développer leur confiance en elles.

Les participantes sont invitées à mieux comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi, à identifier leurs ressources personnelles et à repérer les pensées ou croyances qui peuvent limiter leur capacité d'action.

Le cycle aborde également les principes de l'affirmation de soi et de la communication assertive afin d'aider les participantes à exprimer leurs besoins, poser leurs limites et prendre leur place dans leurs relations.

Les ateliers alternent apports, exercices pratiques et échanges collectifs, afin de favoriser la prise de conscience, l'expérimentation et l'appropriation des outils.