

# FORMATION

S'ENTRAÎNER À PRENDRE  
LA PAROLE

- CLARTÉ
- CONFIANCE
- AUTHENTICITÉ
- CONNEXION



AUJOURD'HUI :  
PRENDRE LA PAROLE  
AVEC CONFIANCE

- ✓ RESPIRER
- ✓ STRUCTURER SON IDÉE
- ✓ REGARDER SON AUDITOIRE
- ✓ RESPECTER L'ESPACE
- ✓ ÊTRE SOI-MÊME

CHAQUE  
PRISE DE PAROLE  
EST UNE  
OPPORTUNITÉ  
DE CRÉER  
DU LIEN

## Se connaître et développer la confiance en soi

Prise de parole  
et culture

3 heures

1 Module

Présentiel ou  
distanciel

# OBJECTIF

## Se connaître et développer la confiance en soi

- **Comprendre** les différentes **instances du psychisme** et leur influence sur les pensées, les émotions et les comportements.
- Identifier les mécanismes internes qui peuvent freiner ou soutenir la **confiance en soi**.
- Prendre du recul sur les **influences sociales** et leur impact sur la construction de soi.
- Développer une meilleure **connaissance de soi** pour agir de manière plus **alignée**.
- S'appuyer sur des repères symboliques (comme le **parcours du héros**) pour donner du sens à son évolution personnelle.

# PROGRAMME

## Début de l'atelier

Partie 1. Comprendre son fonctionnement interne

1 heure

Partie 2. Se situer dans son environnement : influence et construction de soi

1 heure

Partie 3. Le parcours du héros : donner du sens à son évolution

1 heure

## Fin de l'atelier



# Partie 1. Comprendre son fonctionnement interne

**Identifier les différentes instances psychiques pour mieux comprendre ses réactions et sa confiance en soi**

**Durée :** 1 heure **Référence :** CONFM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

## Contenu du module

- **Les instances du psychisme :** Identifier les différentes parties (soi, moi, ombre) qui influencent le comportement
- **Conflits internes et confiance en soi :** Repérer les tensions qui peuvent freiner la prise de décision ou l'affirmation
- **Fonctionnement global :** Mieux comprendre comment ces différentes instances interagissent au quotidien

## Applications pratiques

- Identifier une situation de conflit interne vécue récemment
- Repérer les différentes "voix" internes dans une prise de décision

## Partie 2. Se situer dans son environnement : influence et construction de soi

### Comprendre l'impact du contexte social sur la construction de l'identité et de la confiance

**Durée :** 1 heure **Référence :** CONFM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

#### Contenu du module

- **Évolution sociale et repères :** Comprendre les attentes et normes qui influencent les attitudes
- **Influences extérieures :** Identifier ce qui vient de soi et ce qui provient d'une croyance extérieure
- **Prendre du recul :** Développer une posture plus consciente face aux pressions sociales

#### Applications pratiques

- Analyser une situation où une norme sociale influence un choix
- Identifier une croyance issue de l'environnement et son impact

## Partie 3. Le parcours du héros : donner du sens à son évolution

Utiliser le modèle du parcours du héros pour comprendre son évolution et renforcer sa confiance

**Durée :** 1 heure **Référence :** CONFM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

### Contenu du module

- **Le parcours du héros comme grille de lecture :** Comprendre les étapes clés (départ, épreuves, transformation)
- **Se situer dans son propre parcours :** Identifier ses défis actuels et ses ressources disponibles
- **Renforcer la confiance en soi :** Donner du sens aux difficultés et aux étapes de transformation

### Applications pratiques

- Se positionner dans une étape du parcours du héros
- Identifier un défi actuel comme une étape d'évolution personnelle

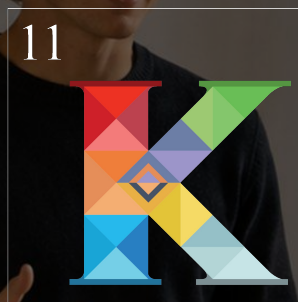
# CONTACT

S'ENTRAÎNER À PRENDRE  
LA PAROLE

- CLARTÉ
- CONFIANCE
- AUTHENTICITÉ
- CONNEXION



11



KAIOPT

Kaiopt Association

AUJOURD'HUI :  
PRENDRE LA PAROLE  
AVEC CONFIANCE

- ✓ RESPIRER
- ✓ STRUCTURER SON IDÉE
- ✓ REGARDER SON AUDITOIRE
- ✓ HABITER L'ESPACE
- ✓ ÊTRE SOI-MÊME

06.12.25.46.30

[kaiopt.contact@gmail.com](mailto:kaiopt.contact@gmail.com)

<https://kaiopt.com/>

Prestation  
sur devis

Financement  
personnel

Réservation  
uniquement

Toutes nos formations s'adaptent à vos besoins. Contactez nous à [kaiopt.contact@gmail.com](mailto:kaiopt.contact@gmail.com)