

Identité, confiance et estime de soi

Confiance et estime de soi comme levier de performance et de bien-être

Objectifs

- Acquérir, développer, actualiser vos connaissances sur la confiance et l'estime de soi
- Comprendre, utiliser et maîtriser les principes clés de la confiance et de l'estime de soi
- Mesurer et développer la confiance et l'estime de soi des personnes accompagnées
- Partager une réflexion et des bonnes pratiques

Public Visé

Psychologue, coach, consultant, coach sportif, préparateur physique, éducateur sportif, étudiants en psychologie ou STAPS et tous autres professionnels de l'accompagnement qui sont désireux d'accompagner des problématiques d'optimisation de la performance et du bien-être sportif ou professionnel.

Pré Requis

- Avoir un réel intérêt pour la dimension psychologique de la performance
- Avoir une réelle appétence pour la psychologie

Objectifs pédagogiques

Acquérir une réelle compétence en préparation mentale via l'évaluation, la méthodologie de l'accompagnement et la mise en place d'une stratégie d'intervention sur la confiance et l'estime de soi. Vous pourrez accompagner des individus à optimiser leur potentiel. Pour ce faire, vous apprendrez à utiliser un outil psychométrique, à proposer et co-construire une stratégie individualisée tout en utilisant différentes postures (consultant et coach).

A l'issue du module vous serez capable d'intervenir avec une problématique individuelle ou dans le cadre d'une sensibilisation collective. Plus spécifiquement, vous serez capable de :

- Utiliser les connaissances scientifiques, méthodologiques et les outils les plus appropriés au client et à sa demande
- Évaluer la confiance et l'estime de soi à travers des questionnaires validés scientifiquement
- Proposer une intervention en utilisant spécifiquement la confiance et l'estime de soi en co-construction avec le client
- Développer et booster ce facteur de performance et de bien-être
- Utiliser plusieurs postures (coach, consultant) pour aider le client dans son évolution
- Connaître votre champs de compétences pour agir sereinement

Méthodes et moyens pédagogiques

cours théoriques (présentiel et distanciel)
contenu média,
travaux pratiques, jeux de rôle,
ateliers réflexifs, brainstorming, photolangage,

Qualification Intervenant(e)s

Docteur en psychologie du sport
Préparateur mental

Parcours pédagogique

La confiance et l'estime de soi jouent un rôle prépondérant dans le fonctionnement humain et leur influence sur la performance et le bien-être. La confiance sera abordée dans la conceptualisation faite par Bandura (2003) et le sentiment d'efficacité personnelle (SEP).

Le SEP est défini comme la croyance que vous avez au sujet de votre capacité à mettre en place les outils, moyens, stratégies nécessaires à la réalisation et l'atteinte de vos objectifs.

Elle se mesure à travers la croyance que vous avez d'être compétent pour faire face à de nouveaux défis et gérer des situations à venir. De nombreuses recherches soulignent l'association entre le SEP et le bien-être, le stress, les relations sociales de qualité, l'accomplissement des buts, etc.

L'estime de soi concerne l'évaluation de sa valeur personnelle et n'influencerait pas forcément la performance et l'atteindre de ses objectifs. Si ces deux concepts sont proches, il est indispensable de pouvoir les différencier afin de pouvoir agir dessus.

Les apports de Bandura sur le sujet sont inestimables et il s'agira de nous y référer pour investiguer les problématiques liés au SEP ou/et à l'estime de soi et proposer un accompagnement efficace.

Ces connaissances sont des appuis qui peuvent guider nos accompagnements pour tirer parti de ce levier de performance et de bien-être chez l'individu ou l'équipe.

La confiance et l'estime de soi comme levier de performance et de bien-être : outil pratique issu de la psychologie du sport appliquée en

Méthodes et modalités d'évaluation

Test des connaissances acquises et délivrance d'une attestation de fin de formation

Modalités d'Accessibilité

Nous contacter

Durée

14.00 Heures
2 Jours

Effectif

De 4 à 12 Personnes

Tarifs (net de taxes)

Inter (Par Stagiaire) : **500.00**
Intra (Par Jour) : **Nous consulter**

Tarif Adhérent Inter 756.00 €
--



Contactez-nous !

Thierry CABRITA
gérant

Tél. : 0651545101
Mail : contact@irhtb.fr