

Formation

Confiance en soi et créativité au service de vos projets

Durée de la formation :	12 heures
Date de la session :	du 03/02/2025 au 04/02/2025
Dates précises :	
Horaires de la session :	9h15-16h45
Lieu :	Univ. Bordeaux Victoire - Station Marne - 106
Nombre de places maximum :	8
Formateur(s) :	Florence KREMER
Prérequis sur cette formation :	Aucun
Public ciblé :	Personnel de l'Université de Bordeaux et ses partenaires du PUI (Pôle Universitaire d'Innovation).
Public prioritaire :	Porteurs de projets ou initiatives, enseignants, chercheurs.
Date limite d'inscription :	23/01/2025

Objectifs :

Nouveauté 2025 : cette formation s'inscrit dans le cadre des formations du programme "Innovation"

Renforcez votre confiance et libérez votre créativité pour mener vos projets professionnels avec audace et impact !

La confiance peut être abordée comme une compétence transverse développée par des méthodes expérientielles, créatives et ludiques. Cette formation vise à offrir un espace d'apprentissage sécurisé où chaque participant•e pourra explorer comment travailler sur sa confiance dans le but d'oser, prendre des décisions, réaliser ses projets et se sentir acteur/actrice de son parcours.

La formation a pour objectif de vous permettre de :

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- Identifier les freins à la confiance en soi et leur impact sur la vie professionnelle
- Découvrir des stratégies pour renforcer estime personnelle et confiance
- Elaborer des pistes d'actions personnelles pour continuer à renforcer votre confiance au quotidien.

Programme :

Jour 1 : Comprendre l'Estime de soi et la Confiance

- Introduction / animation
- Définitions et enjeux de l'estime de soi
- Les éléments de fragilisation et de renforcement de l'estime de soi
- Ateliers créatifs en groupe

Jour 2 : Pratiques créatives autour de l'estime de soi et la confiance

- Ateliers créatifs individuels et en groupe (forces, moodboard, arbre de vie)
- Restitution individuelle devant le groupe
- Conclusion

Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:susana.avila-balestrini@u-bordeaux.fr>
Pôle AGRH - service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#)

et toutes les infos sur [l'intranet](#)