

## Formation

### Confiance en soi et créativité au service de vos projets

<b>Durée de la formation :</b>	12 heures
<b>Date de la session :</b>	du 26/02/2026 au 27/02/2026
<b>Dates précises :</b>	
<b>Horaires de la session :</b>	9h15-16h45
<b>Lieu :</b>	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment B20 bibliothèque - Île aux oiseaux (Presqu'île de la BU ST)
<b>Nombre de places maximum :</b>	13
<b>Formateur(s) :</b>	Florence KREMER
<b>Prérequis sur cette formation :</b>	Aucun
<b>Public ciblé :</b>	Personnel de l'Université de Bordeaux et partenaires du site/PUI
<b>Public prioritaire :</b>	Porteurs de projets ou initiatives, enseignants, chercheurs.
<b>Date limite d'inscription :</b>	18/02/2026

---

#### 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.

Formation bénéficiant d'une aide de l'État gérée par l'Agence Nationale de la Recherche au titre du Plan France 2030, portant la référence ANR-21-EXES-0004.

#### 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:bf-formations.innovation@u-bordeaux.fr>

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#)  
et toutes les infos sur [l'intranet](#)