Formation
Confiance en soi et créativité au service de vos projets

Durée de la formation : 12 heures
Date de la session : du 08/02/2027 au 09/02/2027

Dates précises :
Horaires de la session : 9h15-16h45

Lieu : Univ. Bordeaux - Victoire - Station Marne - Salle 106

Nombre de places maximum : 13

Formateur(s) : Florence KREMER

Prérequis sur cette formation : Aucun

Public ciblé : Personnel de l'Université de Bordeaux et partenaires du site/PUI

Public prioritaire : Porteurs de projets ou initiatives, enseignants, chercheurs.

Date limite d'inscription : 29/01/2027

Objectifs :
Cette formation s'inscrit dans le cadre des formations du programme "InnovationS"

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
Pôle AGRH – service développement des compétences

Date édition : 27/11/2026

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur **FormAction**
et toutes les infos sur **l'intranet**

Date édition : 27/11/2026