PROGRAMME DE FORMATION

Développer sa confiance et son affirmation de soi en situation professionnelle

OD ACADÉMIE • Odile Dabzol

Organisme de formation	OD Académie - Odile Dabzol, entrepreneure individuelle
Adresse	304 chemin du Valtendre - 13600 La Ciotat
SIRET	843 812 751 00025
Déclaration d'activité	93132415413 auprès du préfet de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Courriel	contact@odiledabzol.fr
Nature	Action de formation professionnelle concourant au développement des compétences
Durée	16 h au total : 8 h avec la formatrice (4 sessions de 2 h) et 8 h d'exercices en autonomie (asynchrones).
Tarif	800 € net de taxe, sous réserve de l'application de l'exonération de TVA au titre de la formation professionnelle continue
Public	Salariés, indépendants, dirigeants ou demandeurs d'emploi souhaitant renforcer leur assurance dans leurs situations professionnelles
Prérequis	Aucun prérequis technique. Comprendre le français et disposer d'une activité ou d'un projet professionnel permettant la mise en application des acquis.
Format	De 1 à 6 participants. Sessions en présentiel (lieu précisé au contrat) ou en visioconférence.
Formatrice	Odile Dabzol

Cadre de l'action

La présente prestation constitue une action de formation au sens des articles L.6313-1, L.6313-2 et L.6313-3 du Code du travail. Elle prend la forme d'un parcours pédagogique permettant d'atteindre un objectif professionnel et de développer des compétences comportementales directement mobilisables dans l'activité professionnelle.

Objectif professionnel général

Développer une posture professionnelle plus assurée afin de communiquer avec clarté, exprimer ses besoins et ses limites, faire face aux situations déstabilisantes et agir avec davantage d'autonomie.

Compétences visées

- Identifier les situations professionnelles qui fragilisent la confiance en soi.
- Repérer ses ressources, réussites et compétences mobilisables.
- Distinguer faits, interprétations et pensées limitantes.
- Utiliser une communication assertive pour formuler une demande, un refus ou un désaccord.
- Mobiliser des techniques simples de régulation avant une situation à enjeu.
- Construire et expérimenter un plan d'action professionnel réaliste.

Modalités et délais d'accès

Inscription après analyse du besoin et vérification de l'adéquation entre les objectifs de la formation et la situation professionnelle du bénéficiaire. Les quatre sessions sont planifiées avec la formatrice et confirmées par écrit. Les consignes, supports et échéances des exercices en autonomie sont communiqués au démarrage du parcours. La formation commence après la signature du contrat et l'expiration du délai légal de rétractation.

Accessibilité

Les besoins d'adaptation liés à une situation de handicap sont étudiés avant l'entrée en formation. Le bénéficiaire est invité à signaler toute nécessité d'aménagement afin de rechercher une solution adaptée ou, si nécessaire, une orientation vers un partenaire compétent.

Formatrice et références professionnelles

La formation est dispensée personnellement par Odile Dabzol, formatrice, coach de vie, psychopraticienne et psycho-énergéticienne. Elle s'appuie notamment sur 28 années d'expérience comme enseignante spécialisée et sur son expérience de responsable d'un dispositif ULIS, avec coordination d'une équipe de 14 AESH. Les justificatifs complémentaires figurent dans le curriculum vitae remis au bénéficiaire.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports théoriques courts et contextualisés.
- Questionnement guidé et auto-positionnement.
- Études de situations issues de l'activité réelle du bénéficiaire.
- Exercices écrits à partir de fiches et de grilles de travail, en session et en autonomie.
- Jeux de rôle et mises en situation professionnelles.
- Entraînements à la communication assertive et feedback individualisé.
- Fiches techniques, grilles d'analyse et plan d'action.

Modalités de suivi et d'évaluation

- Positionnement initial et recueil des attentes.
- Évaluation formative à chaque séquence par exercice ou mise en situation.
- Observation à partir de critères annoncés.
- Évaluation finale sur une situation professionnelle simulée et questionnaire de connaissances.
- Auto-évaluation avant/après et plan de transfert en situation de travail.
- Suivi de la présence à chaque session et suivi des exercices en autonomie par remise des productions et retour de la formatrice.

Déroulé pédagogique — 8 h avec la formatrice

Séquence	Objectifs	Activités	Validation
Session 1 · Comprendre la confiance professionnelle	Définir confiance, estime et affirmation de soi ; identifier les effets sur l'activité.	Auto-positionnement et analyse d'une situation professionnelle concrète.	Reformuler un objectif personnel en comportement observable.
Identifier ses déclencheurs et ses ressources	Repérer contextes, pensées, émotions, comportements et ressources disponibles.	Cartographie Déclencheur–Pensée–Émotion–Action ; inventaire de réussites.	Identifier deux ressources transférables à une situation actuelle.
Session 2 · Transformer les pensées qui freinent l'action	Distinguer faits, interprétations et biais ; construire une pensée utile et réaliste.	Grille Fait–Interprétation–Réponse alternative.	Reformuler une pensée limitante liée au travail.
Stabiliser sa posture dans une situation à enjeu	Comprendre l'effet du stress ; utiliser respiration, ancrage sensoriel et préparation mentale.	Entraînement respiration 4–6, technique 5-4-3-2-1 et posture d'ancrage.	Choisir un protocole personnel de 2 minutes.
Session 3 · Communiquer avec assertivité	Distinguer passivité, agressivité et assertivité ; structurer un message professionnel.	Méthode DESC et formulation JE ; entraînement sur une demande réelle.	Formuler une demande claire et vérifiable.
Dire non et poser une limite professionnelle	Évaluer la demande ; répondre sans justification excessive ; proposer une alternative.	Scripts de refus, disque rayé assertif et jeu de rôle.	Poser une limite en conservant une relation professionnelle constructive.
Session 4 · Faire face au regard, à la critique et à la prise de parole	Recevoir un feedback, demander des faits, répondre à une objection et préparer une intervention.	Simulation de feedback ou prise de parole avec grille d'observation.	Maintenir une posture stable et répondre de manière factuelle.
Consolider et transférer les acquis	Mesurer les progrès, anticiper les obstacles et programmer les actions de transfert.	Mise en situation finale ; plan d'action 30 jours ; évaluation finale.	Mobiliser une stratégie complète sur une situation professionnelle ciblée.

Exercices en autonomie — 8 h en asynchrone

Après chaque session, un bloc d'exercices de 2 h permet d'appliquer les acquis à une situation professionnelle. Les productions sont transmises à la formatrice pour un retour.

- Après la session 1 (2 h) — Analyser une situation qui fragilise sa confiance, cartographier ses déclencheurs et recenser ses réussites et ressources. Production attendue : une grille d'analyse et un inventaire de ressources.
- Après la session 2 (2 h) — Distinguer les faits des interprétations dans une situation à enjeu, formuler une réponse alternative et tester un exercice de préparation. Production attendue : une grille complétée et un court bilan d'essai.
- Après la session 3 (2 h) — Rédiger une demande assertive et un refus, s'entraîner à les formuler à voix haute puis les ajuster. Production attendue : deux scripts et une auto-évaluation.
- Après la session 4 (2 h) — Préparer une réponse à un feedback ou une prise de parole, puis finaliser son plan d'action sur 30 jours. Production attendue : une trame de préparation et un plan d'action avec échéances et critères de réussite.

Sanction de la formation

Remise d'un certificat de réalisation et d'une attestation de fin de formation précisant les objectifs, la durée, les résultats de l'évaluation des acquis et, le cas échéant, les aménagements réalisés.

Références réglementaires

Code du travail : articles L.6313-1, L.6313-2, L.6313-3, L.6353-3 à L.6353-7 et dispositions réglementaires applicables aux organismes de formation.