

TILT

DISTANCIEL
CONFIANCE EN SOI

KIFFEZ-VOUS

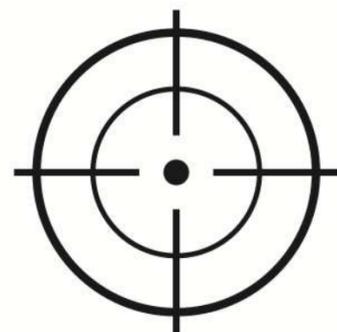
Pas assez de confiance, et on se freine.
Trop de confiance, et on fonce... parfois
droit dans le mur !

Alors, comment trouver ce fameux juste
milieu entre ce que nous sommes, ce que
nous aimerions être, et ce que les autres
perçoivent de nous ?

C'est tout l'enjeu de cet atelier ludique et
détaché, où chacun est invité à mieux se
connaître, ajuster sa posture, et
questionner son image sans se prendre
(trop) au sérieux.

Un vrai moment de prise de recul, de rires,
et de déclics pour gagner en justesse, en
authenticité et en impact.

Parce que la confiance, ça s'apprend... et
ça se travaille avec le sourire.



OBJECTIFS

- # Connaitre son image
- # Utiliser la pensée objective
- # Apprendre de ses erreurs
- # Connaître et reconnaître ses qualités
- # Découvrir les outils physiques de la confiance



09 53 84 98 78

info@replik.fr repliks.fr



PROGRAMME

ACTE 1 – Prendre conscience de son image réelle

Objectif : Identifier ses forces et mieux comprendre la manière dont on est perçu.

- Réalisation d'un auto-SWOT : forces, faiblesses, opportunités, menaces
- Confrontation image projetée vs. image perçue : ajustements, décalages, prises de conscience
- Apprendre à recevoir du feedback constructif sans se crispier
- Visualiser ses points d'appui grâce à des outils collaboratifs

Méthode : Exercices d'introspection guidée, échanges croisés

ACTE 2 – S'appuyer sur les faits pour se réconcilier avec soi

Objectif : Adopter une pensée objective et bienveillante envers soi-même

- S'initier à la pensée factuelle : sortir du flou, des jugements et des généralités
- Identifier ses déclencheurs de doute et apprendre à les désamorcer
- Revenir à ses réussites passées, même modestes, et en faire des repères
- Transformer ses erreurs en apprentissages concrets et utiles

Méthode : Reformulation, travail individuel, partages par deux

ACTE 3 – Travailler sa posture personnelle

Objectif : Intégrer les fondations corporelles et vocales de la confiance

- S'ancrer physiquement : posture, respiration, alignement
- Activer la "posture haute" : présence sans domination
- Explorer sa voix : poser, articuler, moduler pour mieux se faire entendre
- Observer l'impact du corps sur l'émotion et l'énergie

Méthode : Exercices pratiques en visio, mise en mouvement, visualisation active

ACTE 4 – Mise en pratique intégrée

Objectif : Activer les nouveaux repères de confiance dans une mise en situation choisie

- Choisir un défi personnel ou professionnel pour tester sa nouvelle posture
- Se lancer : présentation, échange, pitch... selon son objectif
- Recevoir un retour structuré du groupe et du formateur
- Formuler son plan d'ancrage : ce que je garde, ce que je cultive

Méthode : Training collectif, défi individuel, engagement oral de fin d'atelier



DURÉE:
2 X 2 heures
Délai de réalisation
14 jours



PUBLIC:
Tous



GROUPE:
De 6 à 12 participants



PRÉREQUIS:
Aucun prérequis



INTERVENANT:
Comédien/Formateur



Outil visio, outil collaboratif
(Klaxoon, Wooclap, ..), livret



MODALITÉ ÉVALUATION:
Pas de note d'évaluation



Budget:
En inter à partir de 800 €HT/session
Intra sur demande