

# Confiance en soi & esprit d'équipe

## Renforcer l'audace individuelle et la confiance au collectif

Un séminaire immersif, taillé sur mesure, pour rebooster la confiance individuelle et la confiance au collectif par des défis progressifs, des exercices guidés et des débriefs structurés.

Séminaire préparé en amont à partir de vos enjeux collectifs, du contexte de l'équipe et du niveau de challenge recherché.

**Vous savez qui vous accompagne, avant, pendant et après le séminaire.**

<b>Format</b>	Séminaire sur-mesure de 3 demi-journées consécutives recommandées, ou 2 jours pleins selon vos contraintes. 100 % présentiel, uniquement en intra-entreprise.
<b>Public visé</b>	Équipes, managers, CODIR et collectifs qui veulent renforcer la confiance personnelle, l'audace relationnelle et la confiance au groupe.
<b>Prérequis</b>	Aucun diplôme requis. Aucun prérequis technique. Le niveau d'intensité est adapté au profil du groupe, aux objectifs managériaux et au niveau de challenge souhaité.
<b>Participants</b>	10 à 25 personnes pour conserver qualité de pratique et de feedback. Au-delà, coanimation et/ou découpage à prévoir selon le contexte.
<b>Tarifs</b>	Uniquement sur devis. Intervention en intra-entreprise.
<b>Préparation</b>	Cadrage amont avec Quasar pour préciser objectifs, contexte, niveau de challenge, logistique, composition du groupe et fil rouge du séminaire.
<b>Financement</b>	Séminaire non éligible à un financement Qualiopi. Il s'agit d'une intervention sur-mesure, proposée uniquement sur devis.

### Pourquoi QUASAR ?

- Format immersif structuré, conçu pour faire vivre les apprentissages, pas seulement les expliquer.
- Défis progressifs et débriefs utiles pour travailler à la fois confiance en soi, posture dans le groupe et dynamique collective.
- Plan d'actions co-construit et règles du jeu clarifiées en sortie de séminaire.
- Une structure locale, souple et exigeante, pensée pour les PME et ETI de la métropole lilloise.

### Séminaire sur-mesure

Uniquement en intra-entreprise.

Le format est ajusté à votre contexte, au niveau de challenge souhaité et au nombre de participants.

Intervention dans vos locaux ou dans un lieu partenaire choisi d'un commun accord.

### Livrable visé

Plan d'actions partagé et engagements de suivi.

*Règles du jeu clarifiées pour l'équipe.*

# Contenu du séminaire

Un séminaire immersif pour travailler l'expression, l'affirmation dans le groupe et la confiance au collectif, puis traduire l'expérience en règles du jeu et en actions concrètes.

<b>1. Oser s'exprimer et retrouver de l'assurance</b>	Dédramatiser l'expression grâce à des exercices progressifs, identifier ses ressources et remettre en mouvement la confiance en soi.
<b>2. S'affirmer au sein du groupe</b>	Traverser des situations qui rendent visibles posture, prise de place, écoute et rapport au regard des autres pour gagner en affirmation.
<b>3. Renforcer la confiance au collectif</b>	Vivre des exercices coopératifs pour travailler inclusion, entraide, sentiment d'appartenance et compréhension de ce que le groupe rend possible.
<b>4. Traduire l'expérience en règles du jeu et en actions</b>	Capitaliser les apprentissages, clarifier les engagements individuels et collectifs et produire un plan d'actions partagé pour la suite.

<b>Modalités d'animation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 100 % présentiel, en format immersif.</li><li>• 3 demi-journées recommandées, ou 2 jours selon vos contraintes.</li><li>• Défis progressifs, feedbacks utiles et débriefs structurés.</li></ul>	<b>Outils, livrables et repères travaillés</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plan d'actions partagé en fin de séminaire.</li><li>• Règles du jeu clarifiées pour l'équipe.</li><li>• Engagements individuels et collectifs de suivi.</li></ul>
<b>Bénéfices attendus pour l'organisation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plus d'audace dans l'expression individuelle.</li><li>• Plus de confiance mutuelle et de cohésion.</li><li>• Une équipe qui repart avec un cadre plus clair.</li></ul>	<b>Confiance en soi &amp; esprit d'équipe</b>  <a href="#">Ouvrir la page dédiée</a>

<b>Cas d'usage fréquents</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Retrouver de l'audace après une période tendue.</li><li>• Relancer une dynamique d'équipe ou renforcer un CODIR.</li><li>• Créer un temps fort fédérateur avec plan d'actions.</li></ul>	<b>Points clés</b> <b>Confiance en soi</b> Expression <b>Esprit d'équipe</b> <b>Plan d'actions</b> Intra sur mesure
---	--