

LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI



Public

Toute personne qui souhaite travailler sur son potentiel d'estime de soi et trouver des points d'appuis pour renforcer la confiance en soi



Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont, aucune connaissance particulière.



Objectifs

Evaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement relationnel - Limiter les effets des fausses croyances et des sentiments négatifs - Travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi - Développer l'affirmation de soi et une communication assertive



Participants

Jusqu'à 8 personnes



Durée

2 Jours (14 heures)



Intra

Dans vos locaux, selon vos disponibilités



Inter

Nous consulter



Tarif

1980 € HT

Programme

Définir l'estime de soi

- Les sources de l'estime et de la confiance en soi. - La valeur personnelle extrinsèque et intrinsèque. - Le maintien d'une valeur personnelle positive. - Les stimuli externes et internes. - Les conséquences du niveau d'estime de soi. - Le rôle de nos émotions. Travaux pratiques Questionnaire d'évaluation "Estime de soi et confiance en soi".

2) Analyser ses réussites et ses échecs

- S'accepter soi-même et se respecter sans se juger. - Affirmer sa personnalité et mettre ses atouts en valeur. - Considérer réussites et échecs comme des feedbacks. - Surmonter ses blocages personnels. - Se libérer de l'influence de son propre passé. Travaux pratiques Identifier et analyser les aspects de sa personnalité : attitudes, comportements.

3) Développer l'estime de soi

- La construction de l'image de soi. - Les conséquences de notre estime. - L'auto-motivation. - L'atteinte de ses objectifs personnels et professionnels. - L'auto-responsabilisation face à ses expériences. - Les croyances nuisibles à l'estime de soi. - La gestion de son anxiété et de son insécurité. Travaux pratiques Identifier ses facteurs de motivation et de responsabilisation pour atteindre ses objectifs.

4) Identifier les émotions - Susciter des émotions dynamisantes. - Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement... - Canaliser ses pensées spontanées nuisibles. - Gérer les situations et les comportements anxio-gènes. - Confronter ses croyances négatives et irréalistes. Travaux pratiques Identifier et combattre ses pensées spontanées et ses com

5) Oser et s'affirmer

- Pratiquer l'écoute active. - Être assertif. - Combattre les tendances à la fuite. - Emettre des critiques constructives. - Savoir dire non. - Appliquer la méthode DESC. Travaux pratiques S'entraîner à la communication assertive, à émettre des critiques et y répondre efficacement.

6) Concevoir un plan d'action personnalisé

- Concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux d'estime de soi. - Elaborer un plan d'action individuel d'estime de soi. Travaux pratiques Concevoir son plan d'action individuel de développement de l'estime de soi.

Méthodes pédagogiques

Formation participative, apports théoriques, échanges, Partage d'expériences, exercices d'application avec vidéos, mises en situation adaptés à l'activité des participants.

Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur, livres, vidéos, photos.

Intervenant

Formateur expérimenté et spécialiste : management, communication, coaching, développement personnel

Travaux pratiques

Outils de diagnostic, Jeux de rôle basés sur des cas professionnels, tests, quiz, mises en situation pratiques et débriefing en groupe.

Evaluation et validation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser.

Délivrance d'un certificat de réalisation

Modalités d'accès

Positionnement par une entreprise, par un gérant d'entreprise ou en direct si salarié(e) du particulier employeur.

Délais d'accès :

Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation.

Support pédagogique :

Remis aux stagiaires à l'issue de la formation : support de cours.

Accessibilité handicap : toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

