

ESTIME DE SOI

OBJECTIFS

Prendre conscience de ses propres ressources
Développer son potentiel
Développer une attitude positive
Gagner en confiance pour atteindre ses objectifs

PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant développer ou renforcer l'estime de soi dans ses relations professionnelles ou personnelles

PRE-REQUIS

Maîtriser la langue française

METHODES PEDAGOGIQUES

Exposés

DUREE

2 jours (14 heures)

CALENDRIER

Nous consulter
Toutes nos formations sont également réalisables en intra-entreprise (sur mesure)

INTERVENANT

Consultant-formateur expert en développement personnel

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de présence

EVALUATION DE LA FORMATION

Evaluation à chaud en fin de formation

COÛT H.T.

Nous consulter

PROGRAMME

1. DEFINIR ET COMPRENDRE LES MECANISMES DE L'ESTIME DE SOI

Différencier la confiance en soi et l'estime de soi
Distinguer l'image de soi et le regard des autres
Le rôle de nos émotions
Le rôle des croyances et des valeurs
Les mécanismes de l'estime de soi
Prendre conscience de ses ressources et de ses capacités
Les conséquences du niveau d'estime de soi

2. DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI

S'impliquer dans la relation à soi-même
S'accepter et se respecter sans se juger
Se libérer des influences
Favoriser les émotions positives et canaliser les pensées négatives
Identifier ses atouts et ses compétences et les mettre en valeur
Mobiliser ses ressources personnelles
L'auto motivation
Renforcer son sentiment de sécurité et gérer son anxiété
Surmonter ses blocages personnels
Alimenter l'estime de soi en cohérence avec ses valeurs
Se nourrir de ses réussites et tirer parti de ses échecs
Les leviers pour progresser

3. ADOPTER UNE ATTITUDE POSITIVE AU QUOTIDIEN

Capitaliser sur ses forces
Détecter ses émotions et les exprimer sans agressivité
S'accorder le droit à l'erreur
Tirer une expérience positive de ses erreurs
Savoir sortir de sa zone de confort
Se valoriser durablement

4. UTILISER SA CONFIANCE EN SOI COMME LEVIER DE PERFORMANCE

Faire le lien entre estime et confiance en soi
Reconnaître ses besoins et ses désirs
Donner du sens à ses objectifs
Être en accord avec ses motivations et ses valeurs

5. CONCEVOIR UN PLAN D'ACTIONS PERSONNALISE

Se fixer des objectifs de progrès
Elaborer un plan d'action individuel d'estime de soi