

## 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