



Estime de soi, source d'efficacité professionnelle

Gagner en bien-être et sérénité

De nombreuses études montrent comment l'estime de soi est au cœur de la performance des personnes, des équipes et des entreprises.

L'estime de soi, source de la confiance en soi, est un processus qui se nourrit, se cultive tout au long de la vie.

Une meilleure estime de soi procure plus de bienveillance, de lucidité, de conscience de soi et est une invitation à s'accepter et à se dépasser. Cette formation estime de soi donne les moyens pour gagner en assurance au quotidien, gage d'efficacité et de réussite professionnelle.

PROGRAMME DE FORMATION

1 jour – 7 heures

Matin

Faire le point sur le niveau de confiance en soi
Définir estime de soi et confiance en soi
Renforcer les bases personnelles d'estime de soi
S'impliquer dans la relation à soi-même
Développer une position juste par rapport aux autres
Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
S'estimer pour développer sa confiance
Reconnaître son importance
Rester en accord avec ses principes et ses valeurs
Agir en réalisant ses buts et son projet de vie

Autodiagnostic : évaluation de sa situation en terme d'estime en soi. Exercices :
Visualisation positive et présentation individuelle des qualités, signes de reconnaissance

Objectifs :

- Avoir confiance en soi au travail
- Augmenter sa confiance en soi
- Exprimer ses qualités au travail
- Favoriser la confiance chez les collaborateurs

Prérequis :

- Aucun

Profils des participants :

- Toute personne souhaitant développer et renforcer son estime de soi.
- Tout professionnel ayant un métier où la confiance en soi est un enjeu pour mieux remplir ses missions

Tarif :

- 450€ / personne
- 650 € / personne avec 3 heures accompagnement personnalisé

PROGRAMME DE FORMATION

1 jours – 14 heures

Après midi

Créer un climat de confiance

Développer un climat de confiance dans les relations professionnelles

Renforcer l'estime de soi des collaborateurs

Ancrage

Visualisation positive

Les outils de la Communication bienveillante

Observation

Sentiments

Besoins

Demande

L'outil DESC

Cas pratique : Exercice pratique avec les outils acquis

Organisation :

- Formation en présentielle
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, de mise en situation
- Échange et interactions à partir de l'expérience de chacun
- Formation dispensée dans une salle adaptée, aux normes accessibilités pour personnes handicapées, climatisation, équipée de toilettes.
- Un support de formation est fourni et complémentée par des note sur paperboard.

Validation :

- Les différents exercices et mises en situation ont pour objet de vérifier que les stagiaires ont bien assimilés l'enseignement.
- Un questionnaire de satisfaction afin d'apprécier la qualité de la formation sera proposé en fin de formation
- Un certificat de fin de formation sera remis en fin de formation