

RENFORCER L'ESTIME DE SOI



2 Jours

4 min.
10 max.

Intra (groupe de 10 personnes max.) :
- locaux clients : 980€ HT / jour
- locaux ARAMIS : 1 100€ HT / jour



Nous contacter

EP010

Initiation

Objectifs & compétences visées

- Accroître sa confiance en soi ainsi que son estime de soi
- Apprivoiser ses peurs et être à l'aise dans sa vie professionnelle
- Savoir déjouer et se protéger des troubles engendrés par l'estime ou la mésestime de soi
- Identifier et réduire les résistances dans les relations interpersonnelles
- Remodeler sa personnalité professionnelle

Pour qui ?

Tout public.

Prérequis & modalités d'accès

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Méthodes pédagogiques

- Méthode essentiellement basée sur la participation des stagiaires pour stimuler la réflexion sur la connaissance de soi, sur les moyens de développer la confiance en soi et comment la relier aux objectifs (personnels, professionnels) de chacun
- Autodiagnostic des participants, tests et évaluation du degré de confiance en soi/d'estime de soi des participants
- Alternance d'échanges, d'exposés et d'études de situations professionnelles
- Consolidation du plan de réussite de chacun avec définition des objectifs et critères de réussite
- Nos formateurs sont des professionnels et/ou des experts dans leur domaine : ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adaptent leur pédagogie au public accueilli. Pour ce faire, ils utilisent le vécu des participants et les échanges sur leurs expériences
- Synthèse à la fin de chaque journée avec expression des participants

Conditions d'accueil

- Toutes nos salles sont ergonomiques et adaptées à l'accueil du public
- Elles sont également accessibles aux personnes en situation de handicap. Dans ce cas, nous contacter
- Collation et café offerts

Contenu de la formation

I. L'estime de soi : apprendre d'abord à bien se connaître

- La perception de soi : ne pas se mentir à soi-même, identifier avec objectivité ses aspirations profondes, ses compétences, ses talents, ses lacunes
- Agir en fonction de soi et non des autres : connaître son système personnel de valeurs pour avoir une ligne de conduite cohérente dans l'action
- De l'estime de soi à l'estime du soi

II. Accroître la confiance en soi

- Savoir neutraliser les pensées négatives
- Apprendre à nourrir l'estime de soi
- Repérer l'image de soi et l'orienter vers une image positive

III. Renforcer l'estime de soi par l'affirmation de soi

- Croire en ses capacités personnelles : méthodes de développement de la confiance en soi
- Adopter une attitude corporelle et mentale favorisant l'équilibre et la performance
- Développer le sentiment d'être unique et cesser de se comparer aux autres

IV. Savoir déjouer et se protéger des troubles engendrés par l'estime ou la mésestime de soi

- Savoir repérer le « faux moi », le mal-être émotionnel et prendre de la distance
- Trouver le juste rapport à l'estime de soi
- Identifier les troubles : le perfectionniste, l'anxieux, le narcissique, l'orgueilleux...
- Se protéger face aux tentatives de déstabilisation (intimidation, harcèlement, manipulation)
- Enrayer le cycle du doute

V. Développer des relations interpersonnelles de qualité basées sur l'estime de soi et des autres

- Comment l'estime de soi et celle des autres sont-elles liées ?
- Apprendre à « flexibiliser » sa façon de communiquer
- Accepter les compliments d'autrui
- Identifier et réduire les résistances dans les relations interpersonnelles
- Accepter d'avoir ses propres besoins et d'éprouver des émotions sans qu'elles soient forcément calquées sur les besoins et émotions de l'autre
- Accepter la différence

- Apprendre l'assertivité afin de défendre ses droits tout en respectant ceux d'autrui même s'ils ne sont pas identiques aux siens
- Accepter de ne pas être parfait et se dire que personne ne l'est

Les + de la formation !

- La formation allie **théorie et pratique** pour des mises en situation et des échanges constructifs entre stagiaires et formateur.
- Le stagiaire repart de la formation avec un **livret de formation**, véritable guide opérationnel, qui reprend les points clés du stage.
- **Entraînement à partir des situations professionnelles.**
- Une **hotline** disponible durant 1 mois à l'issue de la formation, afin que nos formateurs puissent répondre aux questions des participants !

Date de mise à jour : Juin 2021

Modalités d'évaluation

- En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.
- **Evaluation des acquis** : Selon le contenu de la formation suivie : quiz, exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôles...
- **Evaluation de la satisfaction** : A chaud à l'issue du stage soit sur papier, soit par voie numérique.

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.