

Gagner en confiance et en efficacité professionnelle

Avoir confiance en soi, s'estimer, exprimer sa personnalité en respectant celle des autres, gérer positivement son stress et ses émotions sont des compétences qui affectent autant sa qualité de vie professionnelle que son bien-être personnel. Cette formation vous aidera à optimiser vos ressources internes et à développer vos potentiels.

Présentiel - Synchrone

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Définir l'estime de soi
- Connaître les différents types d'estime
- Renforcer son estime



Public Visé

Tout public



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Définir l'estime de soi
- Connaître les différents types d'estime
- Renforcer son estime

Méthodes pédagogiques

Vidéoprojecteur

Paper Board

Exercices pratiques, jeux de rôle

Tour de table, Rélexions

Un support pédagogique sera remis à chaque stagiaire à la fin de la session.

Qualification Intervenant-e-s

Formateur expert en développement personnel



Méthodes et modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-évaluation - Evaluation de fin de formation : test d'auto-évaluation - Bilan individuel des compétences acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud - Attestation de fin de formation

Modalités d'Accessibilité

Nous consulter

Parcours pédagogique

Module 1 : Définition du concept

- Connaître la différence entre estime de soi et confiance en soi
- S'approprier les mécanismes
- Savoir définir l'estime et son reflet
- Connaître les émotions

Module 2 : Le concept estime de soi

- Pouvoir renforcer ses bases personnelles
- Savoir s'estimer pour se développer et prendre confiance
- La qualité de vie et l'estime de soi
- La pyramide de Maslow

Module 3 : Les types d'estime

Il existe 2 types d'estime, les connaître permet de se situer et d'anticiper les conséquences négatives :

- Haute estime
- Faible estime

Module 4 : Renforcement de son estime

Connaître les astuces et les grandes thématiques permettant de renforcer son estime

- Retrouver son estime
- Concevoir un plan de vie
- Savoir se valoriser
- Connaître les éléments de la vie pour s'aider



Durée

21.00 Heures **3** Jours De 2 à 8 Personnes

Effectif



Contactez-nous !

Valéry ROCHE

Responsable de site et chargée de développement

Tél. : 0696528571

Mail : vroche@strategie-info.com