

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

Beaucoup de tests et d'exemples concrets en lien direct avec les besoins des participants

Des techniques directement mobilisables dans le cadre de leurs fonctions

Formation axée sur la mise en pratique

Méthode participative

Mise en situation professionnelle

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

Moyens pédagogiques

1 ordinateur par stagiaire (si besoin) - Salle de formation claire, climatisée et spacieuse - Tableau blanc - Vidéo projecteur - Support de cours

Qualification Intervenant.e.s

Formateur.trice - Consultant.e expert.e en développement personnel

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation diagnostique en amont : questionnaire d'auto-positionnement et recueil des attentes & besoins – Tour de table – Evaluation formative en cours de formation : exercices - Evaluation sommative en fin de formation : exercice/QCM - Bilan individuel des compétences acquises – Attestation de fin de formation - Questionnaire de satisfaction à chaud - Questionnaire de satisfaction à froid envoyé pour assurer le suivi post formation

Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux besoins spécifiques. Une étude personnalisée avec notre référente handicap, permettra d'adapter les moyens pédagogiques, techniques ou organisationnels.



Durée

21.00 Heures

Effectif

3 Jours De 3 à 8 Personnes