

## Développer l'estime de soi



Médecins  
Infirmier(e)s  
IPRP  
Assistants techniques  
Assistants médicaux  
Assistants sociaux

**EN PRÉSENTIEL** Réf. 12b109

 **14 h**  
**2.3 avril**

 **930 € HT - Repas inclus**

### ANIMATION

Consultant(e)  
en développement  
collaboratif

### DÉROULEMENT

➤ 9h00-12h30 / 13h30-17h00

### SUIVI ET ÉVALUATION

- Supports de cours inclus.
- Tests de positionnement.
- Évaluation des acquis : autoévaluations, quiz, analyses de cas, etc.
- Évaluation à froid.

  
FORMATION EN SANTÉ AU TRAVAIL  
ISO 9001:2015  
Labellisation PMR

***Pour mieux connaître ses qualités, s'appuyer sur ses points forts, communiquer avec confiance.***

### Prérequis

Exercer en SPST.

### Objectifs

- Consolider son socle de confiance afin de constituer la première étape vers un relationnel fructueux.
- Mieux se connaître.
- Accroître la confiance en soi.
- Développer son intelligence émotionnelle.
- Interagir avec plus de sérénité.

### Programme

- Découvrir les 3 piliers de l'estime de soi : amour de soi, confiance en soi, vision de soi.
- Reconnaître ses qualités et points forts, définir son système de valeurs.
- Explorer ses succès pour déceler ses facteurs de réussite.
- Identifier ses émotions, leur rôle positif.
- Repérer ses besoins et les prendre en compte.
- Déjouer les jeux psychologiques victime / sauveur / persécuteur.
- Développer sa stabilité émotionnelle.
- Donner et recevoir des signes de reconnaissance.
- Prendre conscience de ses messages contraignants et les alléger.
- Définir ses axes de progression.

### Modalités pédagogiques

- Des exercices de relaxation et de visualisation ponctuent les séquences.
- Alternance de méthodes affirmatives, interrogatives et expérientielles.
- Étude de cas.
- Partage de pratique et mise en situation.
- Évaluation par quiz.