

DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI, SOURCE DE L'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

1. Les objectifs :

- 🔗 S'affirmer et prendre de l'assurance en développant sa confiance en soi.
- 🔗 Établir des relations positives et constructives dans son environnement professionnel.
- 🔗 Exprimer son désaccord sans agressivité, défendre son point de vue patiemment.

2. **Public** : Ce stage s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent gagner en assurance et en confiance au travail.

3. **Prérequis** : Aucun.

4. **Durée** : Deux journées de 7 heures soit 14 heures au total.

5. **Lieu** : Cette formation peut vous être proposée en Intra ou en inter-entreprises
10, Bis rue Rabelais 85150 Vairé
Dans votre entreprise ou dans tout autres locaux adaptés.

6. **Responsable pédagogique** : Didier Gaboriau

7. Déroulé :

Jour 1 - Matinée (de 9h00 à 12h30)

- + Explorer les mécanismes de l'estime de soi, faire le point avec soi-même
 - 🔗 Améliorer l'estime de soi, un enjeu pour les entreprises et pour la performance individuelle et collective
 - 🔗 Clarifier les notions d'estime, de confiance, d'image et d'amour de soi et découvrir leur dynamique
 - 🔗 Comprendre les étapes de construction et les fondements de l'estime de soi
 - 🔗 Identifier quel est l'impact de l'estime de soi dans nos relations avec les autres
 - 🔗 Évaluer avec objectivité ses ressources et ses limites, ses compétences et ses besoins d'apprentissage
 - 🔗 Passer de la protection des habitudes à l'envie de progresser au travers de nouvelles expériences.

Jour 1 – Après-midi (de 13h30 à 17h00)

- + Clarifier le rapport que vous entretenez avec vous-même et avec les autres au travail
 - 🔗 Repérer les comportements d'une personne à faible / à forte estime d'elle-même
 - 🔗 Identifier ses saboteurs personnels et ses blocages : de l'estime de soi aux croyances sur soi
 - 🔗 Explorer les croyances, les pensées automatiques, les injonctions parentales (drivers), les positions de vie
 - 🔗 Analyser ses difficultés, tirer parti de ses échecs et savoir rebondir
 - 🔗 Développer un regard plus juste et objectif sur soi

DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI, SOURCE DE L'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE (suite et fin)

Jour 2 - Matinée (de 9h00 à 12h30)

- + Construire un dialogue positif avec l'autre en respectant sa personnalité en évitant le conflit
 - 👉 Faire la distinction entre les faits, les opinions et les sentiments et identifier les différentes formes de l'argumentation
 - 👉 Défendre sa position sans agressivité
 - 👉 Contrôler un débat contradictoire et accepter les critiques
 - 👉 Désamorcer un comportement agressif

Jour 2 – Après-midi (de 13h30 à 17h00)

- + Construire nos relations sur le principe de l'écoute active et passive, clé de la communication
 - 👉 Développer le principe de l'écoute active dans un dialogue
 - 👉 Utiliser le questionnement et la reformulation par l'écoute
 - 👉 Assimiler la notion de métamodèle dans l'écoute active
 - 👉 Accepter que l'autre soit différent et éviter le jugement
- + **Moyens pédagogiques :**
 - 👉 Alternance d'exercices pratiques et théoriques.
 - 👉 Exercices et jeux de rôle avec analyse individualisée
 - 👉 Support de stage personnalisé remis à chaque participant
 - 👉 Tours de table et temps d'échange
 - 👉 Mini livret récapitulatif remis à chaque participant
 - 👉 Un suivi post formation est proposé à chaque stagiaire (assistance téléphonique ou journée complémentaire de formation)

8. Évaluation : Une fiche d'évaluation est remplie par chaque stagiaire pour évaluer ses acquis et la prestation de formation.

9. Sanction : Attestation de suivi de formation