

**DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI : SOURCE D'EFFICACITÉ ET D'ASSURANCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE**

**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  
Soit au 37, rue Notre Dame 49300 LE PUY SAINT BONNET (CHOLET)  
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 D'EFFICACITÉ ET D'ASSURANCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE**

(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