

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 son estime de soi.
- 🔗 Établir des relations positives et constructives dans son environnement professionnel.
- 🔗 Entretien de l'estime de soi et se mettre en action pour l'améliorer

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 17h00)

✦ 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
- 🔗 Passer de la protection des habitudes à l'envie de progresser au travers de nouvelles expériences.

✦ 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
- 🔗 Explorer les croyances, les pensées automatiques, les injonctions parentales (drivers), les positions de vie
- 🔗 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 - (de 9h00 à 17h00)

+ Entretien l'estime de soi et se mettre en action pour l'améliorer

- 🔗 Évaluer avec objectivité ses ressources et ses limites, ses compétences et ses besoins d'apprentissage
- 🔗 Identifier ses saboteurs personnels et ses blocages : de l'estime de soi aux croyances sur soi en faisant taire sa critique intérieure
- 🔗 Analyser ses difficultés, tirer parti de ses échecs et savoir rebondir, agir
- 🔗 Accepter que l'autre soit différent et éviter le jugement en état honnête envers soi
- 🔗 Apprendre à mieux se connaître, à s'accepter
- 🔗 S'affirmer en étant empathique

+ **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
- 🔗 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

