PROGRAMME DE FORMATION

CAP ESTIME DE SOI – CONFIANCE EN SOI

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.
   - **Entretenir** l'estime de soi et se mettre en action pour **l'améliorer la confiance en soi**

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

CAP ESTIME DE SOI – CONFIANCE EN SOI

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

(suite et fin)

Jour 2 - (de 9h00 à 17h00)

- Entretenir 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 connaitre, à s'accepter
  - S'affirmer en étant empathique

- **Moyens pédagogiques :**

  - Tests de positionnement
  - 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