

DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI

Découvrez vos propres ressources, pour construire une nouvelle image de vous-même et mieux réussir

Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre la construction de l'image de soi, pour se permettre d'en changer
- Découvrir ses propres ressources et l'énergie intérieure qui facilite l'évolution et le changement
- Trouver des ressources pour développer des réussites professionnelles

Programme détaillé

Les piliers de l'estime de soi

- Image de soi, Amour de soi, Confiance en soi
- Être ou devenir soi-même : pression sociale et stéréotypes
- Enjeux de l'estime de soi en environnement professionnel
- Estime haute/basse, stable/instable

Faire progresser son estime de soi

- Identifier les émotions et les freins à l'image positive de soi-même
- Développer une vision plus objective de soi-même
- Développer des stratégies de réussite
- Oser s'affirmer

Mieux communiquer en environnement professionnel

- Tirer des enseignements des échecs et situations difficiles
- Se respecter et respecter les autres
- Mobiliser ses ressources personnelles pour des réussites professionnelles



Méthodes et moyens

Présentiel

Exercices types pendant le stage

- Autodiagnostic estime de soi
- Construction d'un plan d'amélioration individuel
- Autodiagnostic connaissance de soi
- S'entraîner à réagir plutôt qu'à rester passif ou à ressasser

Modalités d'évaluation

- Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »
- Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.
- Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : aucun

Public cible : Tout professionnel, en recherche de mieux se connaître et de confiance en soi

Durée : 2 jours

Intervenant : Coach professionnel en communication, plus de 10 ans d'expérience

Prochaines dates : Nous contacter

Tarifs : à partir de 1000 € / j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur formation@maisonducoaching.fr

